亲近大自然系列

野菜鉴别与食用手册

车晋滇　编著（北京市植物保护站）

第二版

★ 身边常见的野菜有哪些？
★ 能做成什么样的菜肴？
★ 什么时候 在哪里采食？
[redacted] 哪里？怎样食用？
[redacted] 体功能？有毒么？
[redacted] 注意什么？

本书会为您一一解答这些问题。清晰的花、果、叶、根各部位照片及特征标注带您识别身边的野菜！

化学工业出版社

- 我国主要常见野菜**170**余种
- 识别特征、药用功效、食用方法
- 整株生境、叶、花、果、根彩色图片
- 还有采集部位与采集时间对照表
- 特征标示方便您按图索骥，采集、食用

ISBN 978-7-122-15086-8

9 787122 150868 >

销售分类建议：生活 / 花鸟鱼虫

编辑投稿信箱：tarker_lily@yahoo.com.cn

定价：36.00 元

亲近大自然系列

野菜鉴别与食用手册

第二版

牟晋滇 编著
（北京市植物保护站）

化学工业出版社
·北 京·

内容提要

本书收录了我国主要常见野菜170余种，并对它们的识别特征、营养成分、药用功效、食用方法进行了简要介绍。每种野菜均配有实地拍摄的形态鉴别彩色图片。还提供了40余种野菜菜肴成品图片、各种野菜采集时间表和野菜名称索引，方便读者鉴别和制作野菜。

本书可供广大野菜爱好者、野菜开发部门、食品烹饪、宾馆饭店、教学及科研人员参考使用。

图书在版编目（CIP）数据

野菜鉴别与食用手册 / 车晋滇编著 . —2 版 . —北京：化学工业出版社，2012.9
（亲近大自然系列）
ISBN 978-7-122-15086-8

Ⅰ. ①野… Ⅱ. ①车… Ⅲ. ①野生植物 - 蔬菜 - 中国 - 手册 Ⅳ. ① S647-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 188015 号

责任编辑：李 丽　　装帧设计：关飞
责任校对：周梦华

出版发行：化学工业出版社 生物·医药出版分社
（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印　　装：北京瑞禾彩色印刷有限公司
710mm×1000mm 1/32 印张6 1/2 字数162千字
2013年6月北京第2版第2次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）
售后服务：010-64518899
网　　址：http://www.cip.com.cn
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定　　价：36.00元

版权所有 违者必究

前言

我国幅员辽阔，物产丰富。在自然界中可被人们食用的野菜种类繁多，蕴藏量大，它们生长在良好的生态环境中，是纯天然的绿色食品。充分利用野菜资源，可使人们获取更多的食物。在我国广大农村开发利用野菜资源是一条致富的道路，可增加农民的经济收入。

野菜含有人体所需的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、胡萝卜素、矿物质及多种微量元素等，营养成分一般都高于栽培蔬菜。自古以来，野菜不仅可以用来食用，而且还被用来预防和治疗某些疾病，其疗效显著，取材方便，经济实惠，在人类发展的进程中发挥了重要作用。

随着人民生活水平的不断提高和保健意识的增强，人们的膳食结构发生了明显的变化，对吃的要求更加合理化和科学化，吃出健康已成为人们饮食文化追求的新目标。随着野菜的食用价值和地位的不断上升，过去只是用来“充饥”的野菜现已在农贸市场、超市中都可见到出售，而且品种在逐步增多。许多宾馆、饭店、度假村、旅游胜地、乡村农家乐的餐馆中都有野菜供人们食用，野菜越来越受到世人的青睐。

在紧张繁忙的工作之余，到野外郊游，跋山涉水，呼吸新鲜空气，放松心情，锻炼身体，顺便采集一些野菜、野果带回家中，做成美味佳肴，调剂和改善生活，尽情享受大自然带给人间的美味。

但在野外采集野菜时，如果不能准确辨别误采了有毒植物，食用后会引起中毒甚至危及生命安全。为了帮助人们更好地识别野菜，作者在众多的植食性野菜中挑选了食用安全、品味较好、容易采集到的野菜编写成书供广大读者参阅。

2011年3月，出版的《野菜鉴别与食用手册》一书，自出版发行以来，在较短的时间内已经销售完毕，深受广大读者的喜爱。根据读者的反馈信息，现对原书进行部分内容的调整和修改，增加一些便于采集和有实用价值的种类，以进一步满足读者的需要。修订后的第二版与第一版相比开本不变，增加了野菜形态识别指认线条，野菜种类约增加了30多种，总体达到170余种，基本代表了我国南北方各地区的常见野菜种类。该书的特点是：开本小巧便于携带，适用人群广泛，文字简练通俗易懂，图文并茂便于识别，融知识性和实用性于一体。可为植物爱好者、广大市民、教学、科研、饭店、农村野菜开发利用和食品加工等部门参考使用。

本书在编写过程中得到北京市植物保护站领导的大力支持和同仁的热心帮助，对此深表感谢！由于编者的水平有限，书中不妥之处在所难免，敬请专家、学者和广大读者批评指正。

编著者

2012年8月

目录

野菜概述 /1

一、野菜的含义 /2
二、野菜的食用方法 /2
三、野菜中毒的救治 /4
四、采集野菜应注意的事项 /5

第一章　草本植物 /6

凤尾蕨科 /7
蕨菜 /7
三白草科 /8
鱼腥草 /8
蓼科 /9
萹蓄 /9
红蓼 /10
水蓼 /11
蚕茧草 /12
酸模叶蓼 /13
叉分蓼 /14
酸模 /15
巴天酸模 /16
藜科 /17
地肤 /17
杂配藜 /18
小藜 /19
藜 /20
盐地碱蓬 /21
猪毛菜 /22
苋科 /23
青葙 /23
反枝苋 /24
刺苋 /25
凹头苋 /26
皱果苋 /27
牛膝 /28
空心莲子草 /29
马齿苋科 /30
马齿苋 /30
石竹科 /31
牛繁缕 /31
睡莲科 /32
莲 /32
鸡头米 /33
毛茛科 /34
芍药花 /34
金莲花 /35
十字花科 /36
芝麻菜 /36
二月蓝 /37
独行菜 /38
荠菜 /39
豆瓣菜 /40
无瓣蔊菜 /41

播娘蒿/42
景天科/43
景天三七/43
蔷薇科/44
龙牙草/44
蛇莓/45
朝天委陵菜/46
鹅绒委陵菜/47
豆科/48
紫花苜蓿/48
南苜蓿/49
救荒野豌豆/50
歪头菜/51
酢浆草科/52
酢浆草/52
红花酢浆草/53
锦葵科/54
冬葵/54
堇菜科/55
紫花地丁/55
伞形科/56
刺芹/56
水芹菜/57
山芹菜/58
野胡萝卜/59
龙胆科/60
荟菜/60
旋花科/61
打碗花/61
唇形科/62
罗勒/62
毛罗勒/63
活血丹/64
益母草/65
甘露子/66
地笋/67
紫苏/68
薄荷/69
茄科/70
少花龙葵/70
酸浆/71
玄参科/72
水苦荬/72
车前科/73
大车前/73
平车前/74
败酱科/75
黄花龙芽/75
桔梗科/76
桔梗/76
党参/77
羊乳/78
展枝沙参/79
菊科/80
马兰/80
鳢肠/81
菊花/82
蒌蒿/83
牛蒡/84
野茼蒿/85
刺儿菜/86
大刺儿菜/87
鼠麴草/88
泥胡菜/89
桃叶鸦葱/90
蒲公英/91
苣荬菜/92
苦苣菜/93
山莴苣/94
抱茎苦荬菜/95
苦菜/96
黄鹌菜/97
茵陈蒿/98
泽泻科/99
野慈姑/99

雨久花科/100
鸭舌草/100
凤眼莲/101
莎草科/102
荸荠/102
百合科/103
黄花菜/103
黄精/104
玉竹/105
薤白/106
野韭菜/107
山韭/108
蒙古韭/109
山丹/110
有斑百合/111
薯蓣科/112
薯蓣/112

第二章　藤本植物/113

豆科/114
葛/114
紫藤/115
葡萄科/116
山葡萄/116
猕猴桃科/117
软枣猕猴桃/117
狗枣猕猴桃/118
中华猕猴桃/119
西番莲科/120
鸡蛋果/120
萝藦科/121
萝藦/121

第三章　灌木植物/122

毛茛科/123
牡丹花/123
蔷薇科/124
贴梗海棠/124
玫瑰花/125
月季花/126
山楂叶悬钩子/127
毛樱桃/128
欧李/129
火棘/130
鼠李科/131
酸枣/131
锦葵科/132
朱槿/132
吊灯花/133
仙人掌科/134
仙人掌/134
五加科/135
刺五加/135
茄科/136
枸杞/136
忍冬科/137
金银花/137
芸香科/138
花椒叶/138
胡颓子科/139
沙棘/139

杜鹃花科/140
杜鹃花/140
木犀科/141
茉莉花/141
桂花/142
桃金娘科/143
番石榴/143

第四章　木本植物/144

银杏科/145
银杏/145
杨柳科/146
柳树芽/146
胡桃科/147
核桃楸/147
榆科/148
榆树钱/148
桑科/149
桑葚/149
构树果/150
聚果榕/151
木兰科/152
玉兰花/152
白兰花/153
蔷薇科/154
山楂/154
甘肃山楂/155
山杏仁/156
褐梨/157
豆科/158
槐树花/158
酸角/159
楝科/160
香椿/160
无患子科/161
栾树叶/161
鼠李科/162
拐枣/162
石榴科/163
石榴花/163
柿树科/164
黑枣/164
夹竹桃科/165
鸡蛋花/165
番木瓜科/166
番木瓜/166
胡颓子科/167
沙枣/167

第五章　菌类植物/168

口蘑科/169
松茸/169
鸡枞/170
红菇科/171
青头菌/171
铆钉菇科/172
铆钉菇/172
鸡油菌科/173
鸡油菌/173
革菌科/174
干巴菌/174
牛肝菌科/175

小美牛肝菌/175
双色牛肝菌/176
点柄黏盖牛肝菌/177
鬼伞科/178
鸡腿蘑/178
光柄菇科/179
草菇/179
红菇科/180
大红菇/180
蘑菇科/181
橙黄蘑菇/181
羊肚菌科/182
羊肚菌/182
马勃科/183
头状秃马勃/183
木耳科/184
毛木耳/184
银耳科/185
银耳/185

附录/186

野菜拉丁名索引/195

参考文献/200

野菜概述

一、野菜的含义

什么是野菜？从“狭义”上讲，野菜是指那些野生的可供人们食用的植物。从“广义”上讲，除了可食用的野生植物外，还包括可食用的野生动物及昆虫。也包括有些本意是用来观赏的植物，但它们的某些部位是可以用来食用的，如槐树的花，花椒树的嫩叶，栾树的嫩叶，榆树的内皮层，银杏树的果仁，石榴树的花萼筒等。有些栽培植物很少或不被人们取食的部位也可当做野菜来食用，如白薯的嫩茎叶，芋头的嫩茎秆和花等。

栽培蔬菜是人类从野生植物中经过长期选择驯化培育出来的。有些野菜与栽培蔬菜之间没有明显的界线，如空心菜在南方的许多地方为野生，而在北方则为栽培蔬菜。又如荠菜在北方为野菜，随处可见，而在上海等地就有大量人工栽培种植，上海人喜食荠菜馅馄饨。有些栽培蔬菜它们的种子或块茎逸落在自然界，经过常年繁延扩散成为半自生或野生的蔬菜，如菊芋、甘露子、紫苏等。还有一些人为有目的或无目的地从国外引入或传入的植物种子、花卉或苗木，经过归化后，它们的植株体或植株的某些部位也可当做野菜供人们食用。

二、野菜的食用方法

在民间野菜的食用方法是多种多样的，烹调口味因人因地区而不同。了解和掌握一些野菜的食用方法，有助促进人们对食用野菜的兴趣。野菜的食用方法大致可分为以下几种。

（1）生食、凉拌

有些野菜野果可以直接用来食用，如蛇莓、悬钩子、猕猴桃、毛樱桃、苏子叶拌咸菜、薄荷叶拌山楂糕、苣荬菜蘸酱、桃叶鸦葱蘸酱等。也有一些野菜经过开水焯烫后，加入所需调味品可做凉拌菜，如凉拌马齿苋、凉拌酸模、凉拌酢浆草等。生食凉拌保持了野菜的原味，而且是营养物质保存最完好的方法。

（2）炒食

炒食是指用旺火将处理好的野菜快速翻炒出锅。主要用于茎叶类的野菜，如素炒西洋菜、素炒水苦荬菜、二月蓝炒粉丝、水芹菜炒豆腐干等。也可与肉、禽、蛋类等材料搭配进行荤炒，如蒌蒿炒肉丝、黄花菜炒鸡蛋等。炒食的特点是基本保持了野菜的原有风味，营养成分损失较少。

（3）蒸、煮、烙

是指把野菜进行粗加工或剁成馅与调味品混合均匀后（可荤可素），用面皮包好或与面粉拌合后上笼屉蒸或上饼铛烙或用开水煮的食用方法。如马兰松蛋卷、面粉蒸榆钱、反枝苋勃勃、猪毛菜馅饼、荠菜馄饨、地肤水饺等。其特点是用油较少，口感松软。

（4）炖

是指把野菜加工处理后，与其他配料一起放入锅中加水加调味品进行小火炖食的方法。多选用野菜的根茎或茎叶。如苜蓿炖豆腐、玉竹炖排骨、黄精炖鸡、党参炖肉等。其特点是有汤有菜，味道鲜美醇厚。

（5）油炸

是指把加工过的原材料控干水分，可直接放入油锅中干炸，如油炸花椒叶、油炸薄荷叶、油炸地笋等。也可裹上面粉鸡蛋糊放入油锅中酥炸或软炸，如炸面糊菊花、炸面糊槐树花、炸面糊香椿、炸面糊剑麻花等。其特点是色泽金黄、香味浓郁。

（6）汤、粥、饮

是指原材料经过加工后，配以辅料做成汤，用慢火熬成粥，用开水浸泡或用压汁机制作成饮料的食用方法。在材料上多选用野菜的嫩茎叶、花朵、根茎或果实。如著名的西湖莼菜汤、马兰猪肝汤、松茸汤、蕨麻粥、枸杞粥、金银花饮、薄荷冰糖饮、党参饮、酸枣汁饮料、沙棘饮料等。其特点是清香柔软适口，老少皆宜。

（7）腌制

是指野菜经过加工后，用盐等调味品腌制成咸菜或酱菜。有些种类还可与辣椒、花椒、大料、糖等辅料一起放入容器中，经过发酵制成泡菜或酸菜。如朝鲜桔梗、酸辣小根蒜、腌香椿、菊芋酱菜、甘露子酱菜等。其特点是气味浓重、风味独特，是下饭的优美小菜。

（8）干制

在野菜出产旺季，除鲜用外，许多野菜还可以经过加工制作成干品贮存起来备用，吃时用开水浸泡后再烹饪制作。有些野菜在加工过程中还可以去除毒素、苦涩味或异味，如新鲜的黄花菜不可以直接用来食用，采用上笼屉蒸或放入开水中烫后晒干的方法可以除去有毒物质“秋水仙素”，食用就安全了。有些野菜如木耳、蘑菇、黑枣、山楂等可以直接晾晒。有些野菜生命力强，短时间内不容易晒干，如玉竹、黄精、百合的根茎，蕨菜、马齿苋等的株体，放入开水中焯煮或蒸后晾晒，可以快速杀死植物的细胞，保存营养成分，弥补采用鲜菜直接晾晒过程中营养物质不断消耗的缺陷。

（9）泡酒

在民间许多野菜的根茎、花、果实、树皮可以用来泡酒。主要是选用高度白酒把原材料的有效成分析出来，长久保存，随时饮用。如菊花酒、党参酒、桑葚酒、五加皮酒、杜仲酒、酸枣酒、山楂酒、猕猴桃酒等。这些酒大多具有滋补养颜，安神，提高免疫力，延年益寿等功效。

（10）罐头制品

许多野菜可以制作成罐头。罐头的特点是基本保持了野菜的原味，体积小，便于运输，可较长时期保存。即使在寒冷的冬天也可品尝到野菜的风味。

三、野菜中毒的救治

在众多的野菜种类中绝大多数野菜是无毒的，只有少部分

野菜有小毒或微毒，还有极少数植物含有高毒或剧毒。低毒野菜可以通过用开水烫煮后，放入凉水中浸泡一段时间，然后再用清水反复冲洗之后基本可以去除毒素，食用是安全的。一旦误食了有毒野菜可出现头痛、头晕、恶心、腹泻、腹痛、无力等中毒症状。症状初期或中毒轻微者，可喝浓茶促进排泄解毒，或者用手指抠嗓子眼使所吃的食物全部吐出来为止。在民间也有用吃生鸡蛋、喝牛奶、喝萝卜汁的方法解毒，其目的主要是吸附或中和肠胃中的有毒物质。一旦症状不能缓解时，应及时送往医院进行抢救，以免贻误治疗时机造成中毒死亡。

四、采集野菜应注意的事项

野菜大多生长在荒野郊外，崇山峻岭之中。有些种类则生长在陡峭的山坡上和河流湖泊旁。采集时一定要注意人身安全，做到有危险的地方不要涉足。注意防止毒虫蛇蝎叮咬，应携带必要的药品应急备用。在森林、草甸或荒漠中采集野菜时最好结伴而行，要随身携带指南针或GPS卫星导航仪，防止迷失方向。同时也要避免遭遇野兽的伤害。

在化工厂附近，医院周围，公路旁或污染的河水沟渠边的野菜不要采集。因为该区域的野菜往往受到有毒物质或有害生物的严重污染，食用后对健康有害。

在野菜采集过程中，不认识的野菜或拿不准的野菜、野果不要采集或随意品尝，以免引起食物中毒。野菜的采集部位也很重要，有些部位不能食用，如商陆的嫩茎叶可以食用，但根茎有毒不可食用。玉竹的嫩茎叶和根茎可以食用，而果实有毒不可食用。

另外，提醒大家注意，在野菜采集过程中，要增强环境保护意识，不要折断或毁坏树木，不要“过度”开采野菜，或者“一扫而光”。采集野菜的基本原则是采多留少，采大留小。珍稀和濒危植物不要采集。保护生态环境是我们每个公民的责任。

第一章
草本植物

凤尾蕨科

蕨　菜（拳头菜　粉蕨　如意菜）

Pteridium aquilinum (L.) kuhu ver. *latiusculum* (Desv.) Underw.ex Heller　凤尾蕨科　蕨属

【特征】多年生草本。地下根状茎横走，黑色。叶幼时呈拳状卷曲，展开时呈阔三角形，3 ~ 4回羽裂，末回小羽叶钝头。孢子囊群线形，着生于小脉顶端的连接脉上，沿叶缘分布。

【分布】全国各地。生山坡阴地及林缘中。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素1.68mg、维生素B_2 0.13mg、维生素C 27mg，蛋白质1.6g，脂肪0.4g，碳水化合物10g等。根含有大量淀粉。性味甘，寒。清热利湿、消肿、安神。适用于发热、湿热黄疸、头昏失眠、高血压等症。

【食用部位及方法】嫩茎叶，根。春季采摘嫩茎叶，用清水洗净，放入开水中略焯一下捞出，可凉拌、炒食、做汤或做馅食用。也可晒干或用盐淹后食用。全年可挖取根部提取淀粉，做成蕨根粉等各种菜肴食用。蕨菜是著名的野菜。

鱼腥草（蕺菜　扯耳根　臭菜）

Houttuynia cordata Thunb.　三白草科　蕺菜属

【特征】多年生草本。具鱼腥味。地下茎白黄色，节部生根。叶互生，基部心形；叶柄基部鞘状。穗状花序生茎顶，花瓣状总苞片4～5枚，白色。蒴果卵圆形，顶端开裂。花果期5～11月。

【分布】长江以南各省区。喜生沟渠边、田埂及湿润地。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素2.59mg、维生素B_2 0.21mg、维生素C 56mg，还含有鱼腥草素，挥发油等。性味辛，微寒。清热解毒、消炎排脓、利尿通淋。

【食用部位及方法】嫩茎叶，地下茎。春、夏、秋季均可采集，可凉拌或炒食。为南方著名的野菜。

萹蓄（扁竹　鸟蓼　猪牙草）

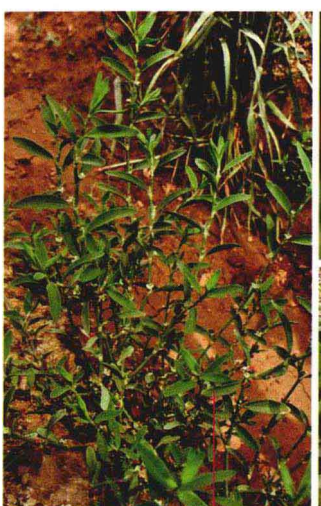
Polygonum aviculare L.　　蓼科　蓼属

【特征】一年生草本。茎自基部分枝，平卧地面或上升。叶片窄椭圆形，先端钝尖，基部楔形；托叶鞘膜质。花1～5朵簇生叶腋，花被5裂，裂片边缘白色或红色。瘦果卵状三棱形，黑褐色，密生小点，无光泽。花果期5～10月。

【分布】全国各地均有。生田野、路边、荒地等处。

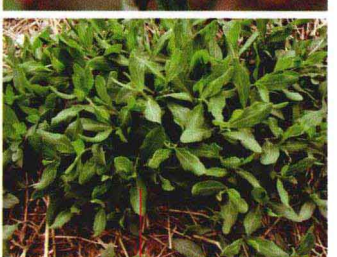
【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素9.34mg、维生素B_2 0.50mg、维生素C 157mg。性味苦，寒。清热利尿、消炎止泻。适用于泌尿系统感染、肠炎、痢疾等症。

【食用部位及方法】幼苗，嫩茎叶。春季、夏季采集，洗净后，放入开水中焯一下捞出，可拌凉菜、炒食或与面粉混合后蒸食。



叶片窄椭圆形

花簇生叶腋



幼苗

红　蓼（大叶蓼　东方蓼）

Polygonum orientale L.　　蓼科　蓼属

【特征】一年生草本。植株节部膨大。托叶鞘筒先端向外反卷成环状。花红色。花果期7 ~ 10月。

【分布】东北、华北、华南、西南等地。生村边、荒地等处。

【营养及药用功效】含胡萝卜素、维生素、矿物质。性味咸，微寒。祛风利湿、健脾消积、活血止痛。

【食用部位及方法】幼苗，嫩茎叶。春季、夏季采集。可做凉拌菜、炒食或与面粉混合后蒸食。

水　蓼（辣蓼　柳叶蓼）

Polygonum hydropiper L.　　蓼科　蓼属

【特征】一年生草本。叶披针形；托叶鞘筒状，有缘毛。花序穗状细长，疏生淡粉红色的花。花果期7 ~ 10月。

【分布】全国各地。生湿润地。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素7.89mg、维生素B_2 0.38mg、维生素C235mg，还含多种矿物质。性味辛，温。解毒利尿、止痢。适用于肠炎、风湿性关节炎等症。

【食用部位及方法】幼苗，嫩茎叶。春季、夏季采集，清水洗净后，开水中焯一下捞出，可做凉拌菜、炒食、做汤或与肉类炖食。

蚕茧草（蚕茧蓼　小蓼）

Polygonum japonicum Meissn.　　蓼科　蓼属

【特征】一年生草本。茎直立。叶披针形，两面有伏毛，或仅叶脉及叶缘有刺伏毛，下面有腺点；托叶鞘筒状，先端截形，有长睫毛。花序穗状，花白色，花被5深裂。瘦果卵圆形，黑色，有光泽。花果期7 ~ 11月。

【分布】陕西、安徽、江苏、湖北、四川、浙江、福建、广东、台湾、云南等地。生水沟边、山坡、路边及湿润地。

【营养及药用功效】含胡萝卜素、维生素等。性味辛，平。散寒活血。适用于麻疹等症。

【食用部位及方法】幼苗，嫩茎叶。春季、夏季采集，用清水洗净后，放入开水中焯一下捞出，可做凉拌菜、炒食或做汤。

酸模叶蓼（斑蓼　大马蓼　柳叶蓼　酸溜溜）

Polygonum lapathifolium L.　　蓼科　蓼属

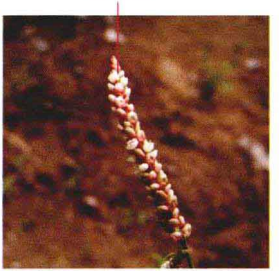
【特征】一年生草本。茎直立，节部膨大。叶中部常有黑色月牙形斑。花序由数个花穗构成圆锥花序。花淡绿色或粉红色，花被常为4深裂。瘦果卵形，黑褐色，有光泽。花果期6 ~ 10月。

【分布】全国各地。生田野、路边、荒地、沟边及湿润地。

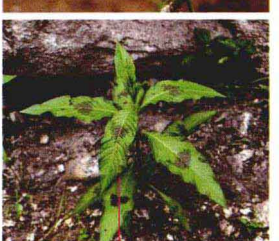
【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素3.53mg、维生素B_2 0.34mg、维生素C 72mg，还含多种矿物质。种子含淀粉。性味微辛，酸，温。清热解毒、活瘀消肿。适用于肠炎、痢疾等症。

【食用部位及方法】幼苗，嫩茎叶。春季、夏季采集，洗净后在开水中焯一下捞出，可做凉拌菜、炒食或做汤。

叶片中部有黑色月牙形斑



穗状花



幼苗

叉分蓼（酸不溜　高山蓼）

Polygonum divaricatum L.　　蓼科　蓼属

【特征】多年生草本。茎直立，常呈叉状分枝。叶披针形或长圆状披针形，先端尖，基部楔形；托叶鞘膜质，具疏长毛。花序圆锥状，顶生。花被5深裂，花白色。瘦果三棱形，黄褐色，有光泽。花果期7 ~ 10月。

【分布】东北、华北、青海、四川、西藏等地。生山坡草甸。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素7.06mg、维生素B_2 1.15mg、维生素C 262mg。性味酸，苦，凉。清热、消积、散瘿、止泻。适用于肠积热、瘿瘤、热泻腹痛等症。

【食用部位及方法】幼苗，嫩茎叶。春季、夏季采摘，洗净后，可直接做凉拌菜或炒食，具有酸味，风味独特。

酸　模（酸溜溜　山菠菜　野菠菜）

Rumex acetosa L.　　蓼科　酸模属

【特征】多年生草本。基生叶和茎下部叶片基部为箭形，全缘，有叶柄。茎生叶较小，无叶柄而抱茎。雌花内轮花被在果时增大。花果期6 ~ 10月。

【分布】全国各地。生山坡、荒地。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素4.46mg、维生素B_2 0.13mg、维生素C 52mg。性味酸，寒。清热凉血，利尿。适用于小便不通、吐血、热痢淋病等症。

【食用部位及方法】幼苗，嫩茎叶。春、夏季采集，清水洗净后，可直接生食或做凉拌菜，有酸味，风味独特。也可放入开水中焯一下捞出后，可拌凉菜、炒食、或掺入面粉蒸食幼苗、嫩茎叶。

巴天酸模（土大黄　牛舌草　牛西西）

Rumex patientia L.　　蓼科　酸模属

【特征】多年生草本。基生叶和茎下部叶基部圆形或近心形，叶缘波状，叶柄较长。茎生叶较小，近无叶柄。圆锥花序顶生或腋生。雌花内轮花被果时增大。花果期6 ~ 9月。

【分布】全国各地。生山坡、荒地。

【营养及药用功效】性味酸，寒。清热解毒、活血止血、润肠通便。适用于痢疾、肝炎、慢性肠炎、内出血、血小板减少、大便密结等症。

【食用部位及方法】幼苗，嫩茎叶。春、夏季采集，洗干净，在开水中焯后，可凉拌、炒食或做馅食用。

地　肤（扫帚苗　地肤子）

Kochia scoparia (L.) Schrad.　　藜科　地肤属

【特征】一年生草本。茎直立。叶片两面被短柔毛，有3条明显主脉。茎生叶较小，有1脉。花两性或雌性，常1～3花簇生叶腋，构成穗状圆锥花序。果实扁球形，包于花被内。种子卵形，黑褐色，稍有光泽。花果期6～10月。

【分布】全国各地。生田野、路旁、荒地、村寨旁。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素4.36mg、维生素B_2 0.13mg、维生素C 62mg。性味苦，寒。清热解毒、利尿通淋。适用于痢疾、目赤、皮肤风热赤肿等症。

【食用部位及方法】幼苗，嫩茎叶。春季、夏季采集，洗净后，在开水中略焯一下捞出，可做凉拌菜、炒食、做汤或做馅食用。

杂配藜（大叶藜　血见愁）

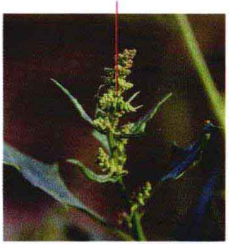
Chenopodium hybridum L.　　藜科　藜属

【特征】一年生草本。茎直立，粗壮，具条棱。叶片宽卵状三角形，革质，基部宽，微心形或圆状截形，叶缘浅裂，裂片2～3对；叶柄较长。花两性或雌性。花序圆锥状，顶生或腋生。胞果双凸状。种子横生，黑色，无光泽。花果期7～10月。

【分布】东北、华北、西北等地。喜生盐碱地。

【营养及药用功效】含胡萝卜素、维生素、盐等。性味微苦，寒。通经活血。适用于月经不调、咯血、尿血、疮痈肿毒等症。

【食用部位及方法】幼苗，嫩茎叶。春季、夏季采集，清水洗净后，放入开水中略焯一下捞出，可拌凉菜、炒食或做馅。



叶片宽卵状三角形　　幼株

小　藜（市藜　水落藜　灰条）

Chenopodium serotinum L. Cent. Pl.　藜科　藜属

【特征】一年生草本。茎直立，全株被粉粒。叶片通常3浅裂，中裂片较长，两侧边缘近平行。花序穗状或圆锥状，顶生或腋生。胞果双凸状。种子横生，黑色，有光泽，表面具6角形细洼。花果期4 ~ 7月。

【分布】除西藏外，全国各地均有。生农田、菜地、果园、荒地、河滩地及湿润地。

【营养及药用功效】含胡萝卜素、维生素等。性味甘、苦、凉。祛湿解毒。适用于疮疡肿毒、疥癣风瘙等症。

【食用部位及方法】幼苗，嫩茎叶。春季、夏季采集。可做凉拌菜、炒食或做馅食用。

【提示】少数人过多食用后会发生光过敏、浮肿或皮肤痒感。

藜（灰菜　粉仔菜）

Chenopodium album L.　　藜科　藜属

【特征】一年生草本。全株被粉粒。叶片菱状卵形或三角形，叶缘有不规则齿。花两性，花簇聚成圆锥花序。胞果包于花被内或顶端稍外露。种子双凸状，黑色，有光泽。花果期5 ~ 10月。

【分布】全国各地。生田野、路旁、荒地、村寨旁。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素6.33mg、维生素B_2 0.34mg、维生素C 167mg，还含草酸盐、氨基酸等。性味甘，平。清热利湿、止痒透疹。适用于痢疾、腹泻、皮肤湿毒等症。

【食用部位及方法】幼苗，嫩茎叶。春季、夏季采集，洗净后放入开水中略焯一下捞出，可拌凉菜、炒食、做汤或做馅食用。

【提示】少数人过多食用后会发生光过敏、浮肿或皮肤痒感。

盐地碱蓬（黄须菜　翅碱蓬　海英菜）

Suaeda salsa (L.) Pall.Illustr.　　藜科　碱蓬属

【特征】一年生草本。茎自基部多分枝。叶片肉质条状半圆柱形。花两性或兼雌性，3 ~ 5朵簇生于叶腋呈间断穗状花序。花被片5，半球形，果时基部成翅状突起。胞果包于花被内。种子卵形，黑色，有光泽。花果期8 ~ 10月。

【分布】东北、华北、西北及江浙等地。生盐碱荒地、沟渠、滩涂等处。是盐碱地的指示植物。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素1.75mg、维生素B_2 0.10mg、维生素C 78mg等。性味咸，微寒。清热、消积。

【食用部位及方法】嫩茎叶。嫩茎叶洗净后，放入开水中略焯一下捞出，可拌凉菜、炒食、做汤或做馅。秋季割取此菜，可熬制成盐用，胜于海水盐。

猪毛菜（猪毛蒿　扎蓬蒿）

Salsola collina. Pall. Illustr.　　藜科　猪毛菜属

【特征】一年生草本。茎直立，具纵棱，多分枝。叶片肉质针状圆柱形，先端具小尖。花序穗状，细长，生枝端。花被片5，膜质透明。胞果倒卵形。种子小，扁圆形。花果期7～10月。

【分布】东北、华北、西北、西南等地。生农田、山坡、道路边、沙丘荒地。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素6.23mg、维生素B_2 1.16mg、维生素C 39mg，还含木糖，半乳糖，有机酸，草酸等。性味淡，凉。降血压。适用于高血压、头痛、失眠等症。

【食用部位及方法】幼苗，嫩茎叶。春季、夏季采集，清水洗净后，放入开水中略焯一下捞出，可做拌凉菜、炒食或做馅食用。色泽碧绿，清脆可口，风味独特，是北方人喜食的野菜。

青　葙（野鸡冠花　鸡冠子　白鸡冠）

Celosia argentea L.　　苋科　青葙属

【特征】一年生草本。茎直立，分枝。叶片披针形。花序单生茎顶或枝端。花密生，粉红色。苞片和花被片干膜质，粉红色。胞果卵形，盖裂。种子小，肾状圆形，黑色，有光泽。花果期5 ~ 10月。

【分布】主要分布长江以南等地。生农田、山坡、荒地。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素8.02mg、维生素B_2 0.64mg、维生素C 65mg，还含草酸、多种矿物质等。性味苦，微寒。清热明目、祛风除湿。适用于风火眼赤及肝火引起的头痛。

【食用部位及方法】幼苗、嫩茎叶。春季、夏季采集，洗净后，入开水中焯一下捞出，放入凉水中漂洗去除苦味后，可做凉拌菜或炒食。种子可代替芝麻做糕点用。

反枝苋（西风谷）

Amaranthus retroflexus L.　　苋科　苋属

【特征】一年生草本。茎粗壮，具纵棱，密被短柔毛。叶片菱状卵形，两面有柔毛。圆锥花序粗壮，顶生或腋生。苞片白色，钻形，背面有1条伸出顶端的白色芒尖。花被片有1条淡绿色中脉。胞果扁卵形。种子近球形，棕黑色。花果期7 ~ 9月。

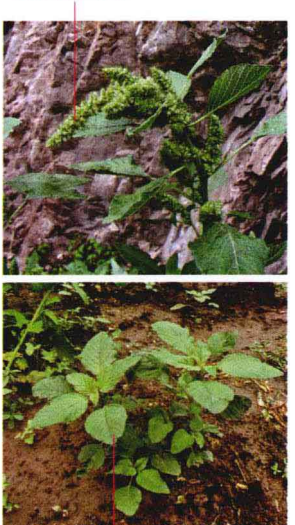
【分布】东北、华北、西北等地。生农田、山坡、荒地。

【营养及药用功效】含胡萝卜素、维生素、碳水化合物、脂肪等。性味甘，凉。清热解毒、止泻。适用于目赤肿痛、祛风湿、清肝火、高血压、痢疾等症。

【食用部位及方法】幼苗，嫩茎叶。春季、夏季采集，洗净后在开水中略焯一下捞出，可凉拌、炒食或做馅食用。

圆锥花序粗壮

叶片菱状卵形



幼株

刺　苋（野刺苋　假苋菜　白刺苋）

Amaranthus spinosus L.　　苋科　苋属

【特征】一年生草本。茎直立，多分枝，常呈紫红色。叶片菱状卵形，全缘。叶柄长，基部两侧各有1刺。穗状花序圆锥形，茎顶或腋生，苞片部分变成尖刺。胞果长圆形，盖裂。种子黑色，有光泽。花果期7 ~ 9月。

【分布】西南、华南、华中、华东、华北等地。生农田、沟渠边、路边、荒地。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素1.23mg、维生素B_2 0.36mg、维生素C 52mg等。性味甘，微苦，凉。清热解毒、消炎消肿、止血止痢。适用于痢疾、肠炎、溃疡、痔疮出血等症。

【食用部位及方法】幼苗，嫩茎叶。春季、夏季采集，洗净后开水中略焯一下，可凉拌、炒食、做馅食用。也可与其他材料炖食。

凹头苋（野苋菜）

Amaranthus lividus L.　　苋科　苋属

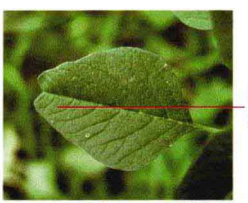
【特征】一年生草本。叶片菱状卵形，顶端明显凹缺，具1芒尖。花簇生叶腋，生枝端或茎端者成穗状花序。花被3，顶端急尖。胞果扁圆形，不开裂。种子黑色，具环状边。花果期7 ~ 9月。

【分布】东北、华北、华南、西南等地。生农田及湿润地。

【营养及药用功效】含蛋白质、维生素、矿物质等。性味甘，凉。清热解毒。适用于痢疾、痔疮出血等症。

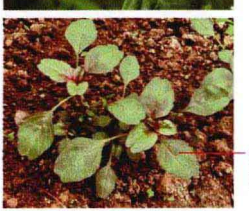
【食用部位及方法】幼苗，嫩茎叶。春季、夏季采集，可凉拌、炒食或做馅。

成株浅绿色



叶片顶端凹缺

花簇生叶腋，穗状花序



幼苗绿黄色

皱果苋（野苋菜　白苋）

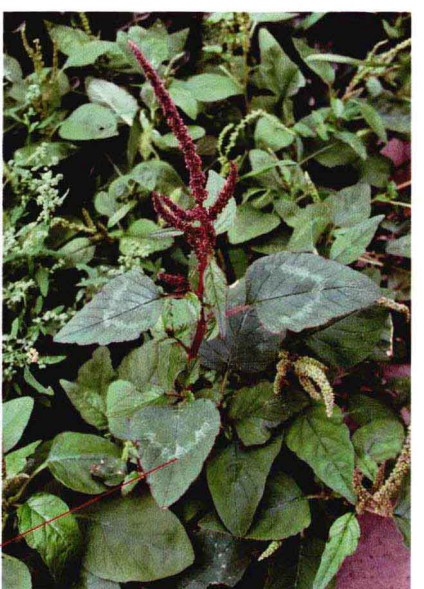
Amaranthus viridis L.　　苋科　苋属

【特征】一年生草本。茎直立，分枝少。叶片卵状椭圆形，叶面中部常有灰白色月牙形斑。花序穗状圆锥形，顶生或腋生。胞果扁球形，表面极皱缩，不开裂，超出花被片。种子近球形，黑色，有环状边。花果期6 ~ 10月。

【分布】全国各地。生农田、村宅旁、公园绿地、荒地。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素3.29mg、维生素B_2 0.11mg、维生素C 105mg。性味甘，寒。清热解毒、利尿止痛、明目。适用于痢疾、目赤、乳痈、痔疮等症。

【食用部位及方法】幼苗，嫩茎叶。春季、夏季采集，洗净后放入开水中略焯一下捞出，可凉拌、炒食或做馅。



牛　膝（山苋菜　怀牛膝）

Achyranthes bidentata Bl.　　苋科　牛膝属

【特征】一年生草本。茎四棱形，节部膨大，具对生的分枝。叶片椭圆状披针形，两面有毛。穗状花序，腋生或顶生，花后总花梗伸长，花向下反折。小苞片刺状，基部有卵形小裂片。胞果椭圆形。种子矩圆形，黄褐色。花果期7 ~ 10月。

【分布】除东北外，全国广布。生山坡林下、沟谷及湿润地。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素6.79mg、维生素B_2 0.48mg、维生素C 111mg等。性味甘，苦，酸，平。补肝肾、强筋骨。适用于腰膝酸痛、筋骨无力、肝阳眩晕等症。

【食用部位及方法】幼苗，嫩茎叶。夏季采集，洗净后，在开水中略焯一下捞出，可凉拌或做馅食用。

空心莲子草（水花生　革命草　空心苋）

Alternanthera philoxeroides (Mart.) Griseb.　苋科　莲子草属

【特征】一年生或多年生草本。茎匍匐，节部生根。叶片对生，矩圆形，革质。头状花序，单生于叶腋，总花梗长1 ~ 4cm。花被片5，白色。胞果扁平，边缘具翅。种子凸透镜状，种皮革质，胚环形。花果期7 ~ 10月。

【分布】华东、华中、华南、西南等地。生沟渠、池塘、河岸边及湿润地。

【营养及药用功效】含蛋白质、脂肪、纤维素、维生素、矿物质等。性味微甘，寒。清热解毒、利尿凉血。适用于麻疹、乙型脑炎、肺结核咳血等症。

【食用部位及方法】幼苗，嫩茎叶。春季、夏季采集，洗净后放入开水中略焯一下捞出，可凉拌、炒食或做馅食用。

马齿苋（麻生菜　长命菜　马齿菜）

Portulaca oleracea L.　　马齿苋科　马齿苋属

【特征】一年生草本。茎匍匐地面。叶片肉质倒卵形。花黄色，常3 ~ 8朵簇生于枝端叶腋，花瓣5，倒卵形先端凹缺。蒴果圆锥形，盖裂。种子肾状卵形，黑色。花果期5 ~ 9月。

【分布】全国各地。生农田、荒地及湿润地。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素3.94mg、维生素B_2 0.16mg、维生素C 65mg，还含有蛋白质、脂肪、粗纤维、核黄素、碳水化合物和多种矿物质等。性味酸，寒。清热解毒、凉血消肿。适用于痢疾、肠炎等症。

【食用部位及方法】幼苗，嫩茎叶。春季、夏季采集，洗净后，在开水中略焯一下捞出，可凉拌、炒食、做汤、做馅，口感黏滑。也可在开水中焯后晒干，与肉类炒食或炖食，别具风味。

牛繁缕（鹅肠菜　抽筋草）

Malachium aquaticum (L.) Fries 石竹科　鹅肠菜属

【特征】多年生草本。茎二叉状分枝，多铺散。叶片卵形，先端急尖，基部近心形。花白色，生枝端或单生叶腋；花梗细长。花瓣5，顶端2深裂。蒴果卵圆形，较萼长，5瓣裂，每瓣顶端再2裂。种子肾形，有刺状突起。花果期5～8月。

【分布】全国各地。生农田、荒地及湿润地。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素3.09mg、维生素B_2 0.36mg、维生素C 98mg，还含有蛋白质、脂肪等。性味酸，平。清热解毒、活血消肿。适用于高血压、尿路感染等症。

【食用部位及方法】幼苗，嫩茎叶。春季、夏季采集，洗净后放入开水中略焯一下捞出，可凉拌、炒食、做汤或做馅。

莲（荷花　莲藕）

Nelumbo nucifera Gaertn.　　睡莲科　莲属

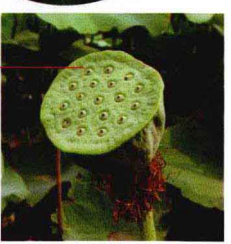
【特征】多年生水生草本。根茎肥大为藕。叶柄长圆柱形，中空；叶片盾圆形，波状全缘。花大，粉红色或白色。莲蓬圆锥形。种子椭圆形，种皮红棕色。花果期7～9月。

【分布】全国各地。生池塘或浅水域中。

【营养及药用功效】莲藕含维生素C、淀粉和膳食纤维。生藕性味甘，凉。具除烦解渴、止血健胃等功效。熟藕性味温。具补心生血、健脾开胃、滋养强壮之功效。莲子中钙、磷、钾含量很高。莲子有补脾止泻、养心益肾之功效。荷叶有减肥瘦身作用。

【食用部位及方法】藕、莲子、叶片。夏季采荷叶，晒干，可沏水喝。春季、秋季挖藕，可凉拌、炒食、做馅或炖食。夏季采摘莲子，可煮粥、煮汤或炖食等。莲子心可沏茶用。

【提示】煮藕时忌用铁器，以免引起食物发黑。



鸡头米（芡　芡实　鸡咀莲）

Euryale ferox Salisb.　　睡莲科　芡属

【特征】一年生水生草本。叶2型；初生叶沉水，较小，箭头状，膜质，有长叶柄；后生叶浮于水面，革质，叶片盾圆形，皱褶，下面集生气囊；叶脉有刺。花单生，水面开放。花梗粗长，多刺。花瓣多数，紫红色，比萼短。浆果球形，海绵质，污紫色，密生刺，形似鸡头，内含多粒种子。种子球形。花果期7～9月。

【分布】全国各地。生池塘或浅水域中。

【营养及药用功效】种子每100g含蛋白质11.8g、碳水化合物75.4g、钙21mg、磷264mg、铁9.6mg，还含有维生素等。性味甘，涩，平。健脾益胃、固肾涩精。适用于消化不良、肾虚体弱等症。

【食用部位及方法】种子。秋季采集种子，晒干后，可煮粥、煮汤，与其他材料一起炖食。种子还可酿酒。

芍药花（白芍　殿春　将离）

Paeonia lactiflora Pall.　　毛茛科　芍药属

【特征】多年生草本。下部茎生叶2回3出复叶，上部茎生叶为3出复叶；小叶狭卵形、椭圆形或披针形，叶缘有骨质细刺。花生枝端或叶腋；花梗细长。花有白色、粉白色、粉红色等多种颜色。蓇葖果，顶端具喙。种子圆形，黑色。花果期5～9月。

【分布】东北、华北、西北等地。生庭院、公园或花圃。

【营养及药用功效】花含黄芪苷、没食子鞣质、挥发油等。性味酸，凉。养血调经。适用于月经不调等症。

【食用部位及方法】花朵。春季采集，清水洗净后，鲜用或晒干后用，可煮粥或沏水喝。也可制做保健品。

金莲花（旱金莲　金梅草）

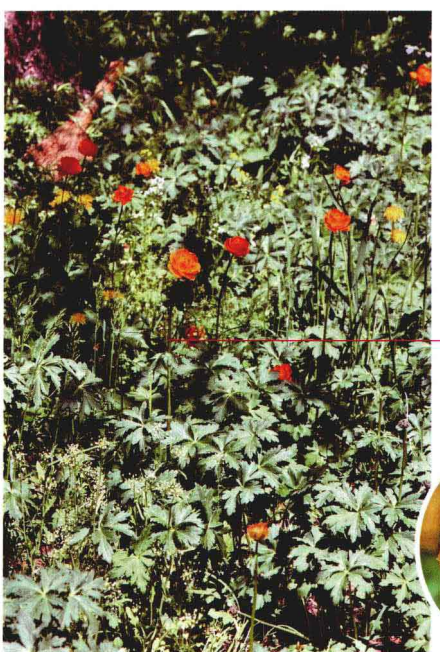
Trollius chinensis Bge.　　毛茛科　金莲花属

【特征】多年生草本。茎直立，不分枝。茎生叶轮廓五角形，3全裂；中裂片菱形，3裂近中部，2回裂片有少数小裂片和锐牙齿，茎上部叶片渐小。花通常单生，金黄色。萼片多数，黄色，椭圆状倒卵形。蓇葖果，具脉网，顶端具稍向外弯的短喙。种子近倒卵形，黑色。花果期6～9月。

【分布】东北、华北，河南等地。生山坡草地，林缘中。

【营养及药用功效】花含生物碱、黄酮类等。性味苦，寒。清热解毒，祛瘀消肿。适用于各种炎症、痈肿疮毒等症。

【食用部位及方法】花朵。夏季、秋季采集，可直接鲜用或晒干后沏茶喝，常饮用可清咽利喉。新鲜花朵洗净后，在开水中略焯一下捞出，可做汤。



芝麻菜（假芝麻　臭菜）

Eruca sativa Gars.　　十字花科，芝麻菜属

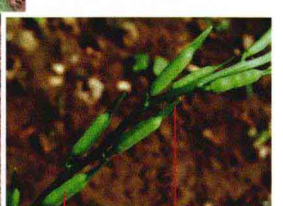
【特征】一年生草本。茎直立，疏生毛。叶片羽状深裂，疏生毛。总状花序顶生。花黄色，花瓣倒卵形，基部具长爪，有紫褐色脉纹。长角果，圆柱形，喙剑形，压扁。种子球形或卵形，棕色，有棱角，2行排列。花果期5 ~ 8月。

【分布】东北、华北、西北等地。生农田、山坡及荒地。

【营养及药用功效】含维生素、胡萝卜素、蛋白质、碳水化合物、矿物质等。种子含油量约30%。性味微苦，寒。具有利肺气、止咳、利尿、消炎等功效。

【食用部位及方法】嫩茎叶。春、夏季采集，由于有特殊香味，用清水洗净后，主要用于做凉拌菜。制作蔬菜沙拉也很好。炒食略有苦味。种子可榨油食用。

花瓣倒卵形黄色



叶片羽状深裂

长角果圆柱形　喙剑形

二月蓝（诸葛菜）　十字花科　诸葛菜属

Orychophragmus violaceus (L.) O.E.Schulz

【特征】一年生或二年生草本。茎直立，绿色或略带紫色。基生叶大头羽状分裂；茎生叶基部两侧耳状抱茎。总状花序顶生，花紫色、浅粉红色。长角果近四棱，先端有喙。种子卵状矩圆形，黑色。花果期4 ~ 6月。

【分布】辽宁、河北、北京、山东、山西、陕西、江苏等地。生平原、丘陵、公园、果园及荒地。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素3.32mg、维生素B_2 0.16mg、维生素C 59mg。性味辛，甘，平。开胃下气、利湿解毒。适用于消化不良、黄疸、消渴、热毒风肿、乳痈等症。

【食用部位及方法】幼苗，嫩茎叶。春季采集，用清水洗净后，放入开水中略焯一下至颜色变深绿色时捞出，再放入凉水中冲洗后，可做凉拌菜、炒食、做汤或做馅食用。

独行菜（腺独行菜　辣辣菜）　十字花科　独行菜属

Lepidium apetalum Willd.Sp Pl.

【特征】一年生或二年生草本。茎直立，有分枝。基生叶莲座状，倒披针形，羽状浅裂或深裂；有叶柄。茎生叶小，无叶柄。总状花序顶生，花小，花瓣退化；萼片早落。短角果，圆形扁平，先端微缺。种子椭圆形，棕红色。花果期4～6月。

【分布】东北、华北、西北、西南等地。生农田、荒地。

【营养及药用功效】种子主要含蛋白质、脂肪油、碳水化合物等。茎叶含胡萝卜素、维生素、叶绿素、矿物质等。性味辛，寒。止咳化痰、强心利尿。适用于咳嗽、水肿等症。

【食用部位及方法】幼苗，嫩茎叶。春季采摘，洗净后，在开水中略焯一下颜色变绿色时捞出，可凉拌、炒食、做汤或做馅食用。

荠　菜（荠荠菜　三角菜　护生草）　十字花科　荠属

Capsella bursa-pastoris (L.) Madic.

【特征】一年生或二年生草本。基生叶大头羽状分裂；茎生叶披针形，基部抱茎。总状花序顶生或腋生。花白色。短角果倒三角形，扁平，先端微凹。种子长椭圆形，淡褐色。花果期4 ~ 6月。

【分布】全国各地。生农田、路边及荒地。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素3.63mg、维生素B_2 0.14mg、维生素C 80mg，还含荠菜钾酸、蛋白质、脂肪、碳水化合物等。性味甘，平。清热明目、健脾利尿、凉血降压。适用于肝火血热、目赤肿痛、高血压等症。

【食用部位及方法】幼苗，嫩茎叶。春季采摘，洗净后，放入开水中略焯一下捞出，可炒食或做馅食用。味道清香，上海人很喜欢吃荠菜馅混沌。

豆瓣菜（西洋菜　水田芥　水生菜）

Nasturtium officinale R. Br.　十字花科　豆瓣菜属

【特征】多年生草本。叶为奇数大头羽状复叶，小叶1～4对，卵形或宽卵形。总状花序顶生。花小，白色。长角果圆柱形，有短喙。种子多数，成2行排列，卵形，棕色。花果期4～7月。

【分布】西南、华南、华中、华北等地。生溪边、小河边。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素4.67mg、维生素B_2 0.17mg、维生素C 80mg、还含蛋白质、纤维素、多种氨基酸、芥子油等。性味甘，寒。清热解毒、润肺止咳、镇痛利尿。适用于肺热痰多、咳嗽、小便不畅等症。

【食用部位及方法】幼苗，嫩茎叶。春、夏、秋季采摘，洗净后，可直接炒食、做汤、做馅、做火锅的配料。也可在开水中略焯后，做凉拌菜。口感清香味美。

幼株

无瓣蔊菜（南蔊菜　蔊菜　野雪里蕻）

Rorippa dubia (Pers.) Hara　　十字花科　蔊菜属

【特征】一年生草本。茎下部叶有柄，提琴状羽状分裂；茎上部叶无柄，叶缘有齿。总状花序顶生。萼片4，淡绿黄色；无花瓣。长角果线状圆柱形。种子小，卵形，褐色。花果期4 ~ 8月。

【分布】长江以南。现北方也有。生农田、公园及湿润地。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素4.15mg、维生素B_2 0.6mg、维生素C 98mg。性味辛，凉。健胃、解表、止咳。适用于感冒、热咳、水肿、咽喉痛等症。

【食用部位及方法】幼苗，嫩茎叶。春季、夏季采摘，洗净后，在开水中略焯一下捞出，可炒食、做汤或做馅食用。食之清脆，略有油菜味道。

播娘蒿（麦蒿）　十字花科　播娘蒿属

Descurainia sophia (L.) Webb.

【特征】一年生或二年生草本。全株被柔毛。茎直立，有分枝。叶片2～3回羽状分裂，末回裂片线状长圆形。总状花序顶生。花小，黄色；花瓣4；萼片线形。长角果，稍向上弯曲。种子长圆形，棕褐色。花果期5～7月。

【分布】东北、华北、西北、华东，四川等地。生麦田、沟渠边及荒地。

【营养及药用功效】含胡萝卜素、维生素、脂肪、挥发油等。性味辛，苦，寒。种子在中药中可做葶苈子用。下气行水。适用于水肿、咳嗽等症。

【食用部位及方法】幼苗，嫩茎叶。春季、夏季采摘，洗净后，在开水中焯一下捞出，放入凉水中反复漂洗去除苦味后，可做凉拌菜或炒食，有类似芥末的味道。

景天三七（费菜　土三七）

Sedum aizoon L.　　景天科　景天属

【特征】多年生草本。茎直立，不分枝。叶倒披针形或椭圆状披针形，肉质，叶缘有齿；无叶柄。聚伞花序。花瓣5，黄色。雄蕊10，比花瓣短。蓇葖果，呈星芒状排列。花果期6～8月。

【分布】东北、华北、西北、长江流域部分地区及云南。生石质山坡或灌木丛中。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素2.80mg、维生素B_2 0.31mg、维生素C 96mg，还含景天庚糖等。性味甘，微酸，平。解毒消肿、宁心安神、活血止血。适用于跌打损伤、咳血等症。

【食用部位及方法】幼苗，嫩茎叶。夏季采集，用清水洗净后，放入开水中略焯一下捞出，可做凉拌菜或与肉炒食。常食用可补五脏、益智明目。

龙牙草（仙鹤草　黄龙尾）

Agrimonia pilosa Ledeb.　蔷薇科　龙牙草属

【特征】多年生草本。茎直立，密被柔毛。奇数羽状复叶，小叶5 ~ 7对，椭圆状卵形，叶缘有粗齿，叶两面疏生柔毛。总状花序顶生。苞片细小，常3裂；花瓣黄色。萼筒上部有一圈钩状刺毛。瘦果包于宿存萼筒内。花果期6 ~ 10月。

【分布】全国大部分地区。生山坡、路边、荒地等处。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素7.01mg、维生素B_2 0.63mg、维生素C 157mg，还含仙鹤草素等。性味苦，辛，平。止血、健胃。适用于肺病咳血、胃溃疡出血、痔疮出血等症。

【食用部位及方法】幼苗，嫩茎叶。夏季采摘，洗净后，在开水中焯一下，放入凉水中漂洗后，可做凉拌菜或炒食。我国南方有些地区的妇女生小孩后，用仙鹤草煮红糖水喝，治产后体虚贫血。

奇数羽状复叶

萼筒上部有一圈钩状刺毛

总状花序顶生，花黄色

蛇　莓（野杨梅　鸡冠果　地莓）

Duchesnea indica (Andr.) Focke　蔷薇科　蛇莓属

【特征】多年生草本。茎匍匐，被柔毛，节上生不定根。掌状三出复叶，小叶菱状卵形，叶缘有钝齿，两面被柔毛；托叶卵状披针形，被毛。花单生叶腋，黄色，先端微凹。花托膨大成球形，红色，着生许多瘦果。瘦果球形，暗红色。花果期4～9月。

【分布】全国大部分地区。生山坡草地，河岸边及湿润处。

【营养及药用功效】含维生素、碳水化合物、矿物质等。性味甘，酸，寒。清热解毒、散瘀消肿。适用于感冒发烧、咳嗽、咽喉肿痛等症。

【食用部位及方法】果实。夏季采摘，用清水洗净后，可直接食用。果肉多汁微甜，口感柔嫩。蛇莓性微寒，不易过多食用。

花托膨大成球形，红色

花单生叶腋，黄色

掌状三出复叶，叶缘有钝齿

朝天委陵菜（老鹳筋　野香菜）

Potentilla supina L.　　蔷薇科　委陵菜属

【特征】一年生或二年生草本。茎平铺或斜升，多分枝，疏生柔毛。奇数羽状复叶，小叶7 ~ 13枚，卵形或长圆形，叶缘有齿；托叶宽卵形，常3裂。花单生叶腋；花瓣倒卵形，黄色，先端微凹。瘦果卵形，黄褐色，有皱纹。花果期5 ~ 9月。

【分布】东北、华北、西北、西南，河南、山东、江西等地。生山农田、路边、荒地。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素6.23mg、维生素B_2 1.43mg、维生素C 314mg，还含多种矿物质等。性味淡，凉。清热解毒、化痰止咳、收敛止血。适用于咳嗽、痰多等症。

【食用部位及方法】幼苗，嫩茎叶。春季、夏季采摘，用清水洗净，放入开水中焯一下捞出，放入凉水中浸泡漂洗后，可做凉拌菜、炒食、做汤或做馅食。

奇数羽状复叶

鹅绒委陵菜（蕨麻　人参果）

Potentilla anserina L.　　蔷薇科　委陵菜属

【特征】多年生草本。块根纺锤形或近球形，表皮红褐色。茎匍匐，节部生根。基生叶为羽状复叶，小叶7 ~ 25对，叶缘深齿裂，被白色绢毛；茎生叶小。花黄色，生叶腋处，花梗细长。瘦果卵形，褐色，有皱纹。花果期5 ~ 9月。

【分布】东北、华北、西北、西南等地。生田边湿地、沼泽地边、河滩边及湿润草地。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素4.88mg、维生素B_2 0.74mg、维生素C 340mg。块根每100g含碳水化合物73g、脂肪1.4g、蛋白质12.6g等。性味甘，平。健脾养胃、收敛止血、益气补血。适用于脾虚、贫血、营养不良等症。

【食用部位及方法】嫩茎叶，块根。春季采摘嫩茎叶，开水中焯后，可炒食、凉拌。秋季或春季采挖，清水洗净后，可煮稀饭或与大米一起煮米饭，味甜。块根晒干做商品出售，是很好的保健食品。

紫花苜蓿（紫苜蓿　苜蓿　风光草）

Medicago sativa L.　　豆科　苜蓿属

【特征】多年生草本。茎直立，多分枝。三出复叶，小叶倒卵形，上部叶缘有齿。总状花序腋生。花冠紫色；花萼有柔毛。荚果螺旋形，具疏毛，先端有短喙。花果期5～8月。

【分布】东北、华北、西北、华中等地。生农田边、路边、山坡及荒地。具记载，西汉时期由张骞出使西域带回此种。

【营养及药用功效】含丰富的蛋白质、脂肪、糖类、维生素、氨基酸等。赖氨酸含量比玉米高5.7倍。蛋白质含量远高于大豆。性味微苦，平。清脾胃、利肠、下膀胱结石。适用于贫血、脾胃虚弱、便密、痔疮出血、膀胱结石等症。

【食用部位及方法】嫩茎叶，种子。春季采摘嫩茎叶，清水洗净，放入开水中略焯一下，可凉拌、炒食、做汤或做馅。夏季、秋季采集种子，可煮饭。经常食用可增强人体免疫力，滋润皮肤。国内外已有苜蓿保健品上市。

南苜蓿（黄花苜蓿　金花菜）

Medicago hispida Gaertn.　　豆科　苜蓿属

【特征】一年生或二年生草本。茎匍匐或稍直立，基部多分枝。三出复叶，小叶宽倒卵形，上部叶缘有齿。总状花序腋生。花冠黄色。荚果螺旋形，边缘具疏刺，刺端钩状，荚内含种子3 ~ 7粒。种子肾形，黄褐色。花果期4 ~ 6月。

【分布】我国中部、南部等地。生农田、路边、草地。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素3.48mg、维生素B_2 0.22mg、维生素C 85mg、蛋白质5.9g、脂肪0.1g、碳水化合物9.7g，还含钙、磷、铁，尼克酸等。性味微苦，平。清热、健脾胃、利大小肠。适用于脾胃虚弱、便密、热毒等症。

【食用部位及方法】嫩茎叶。春季采摘，用清水洗净后，放入开水中略焯一下捞出，可凉拌、炒食或与面粉混合后蒸食。也可腌制成咸菜食用。我国长江中下游常栽培做蔬菜用。

救荒野豌豆（大巢菜　薇菜　野豌豆）

Vicia sativa L.　　豆科　野豌豆属

【特征】一年生草本。茎匍匐或攀缘。偶数羽状复叶，长椭圆形或倒卵形，先端微凹，有细尖；托叶半箭头形，有1 ~ 3裂齿。花1 ~ 2朵生叶腋处，花梗短，有黄色疏毛。花冠紫红色或红色。荚果条形，扁平。种子球形，棕色。花果期6 ~ 9月。

【分布】全国大部分地区。生山坡、灌丛、荒地及农田。

【营养及药用功效】每100g含蛋白质3.8g、脂肪0.5g、碳水化合物9g，还含维生素、矿物质等。性味甘，辛，温。补肾调经、祛痰止咳。适用于肾虚腰痛、月经不调、咳嗽痰多等症。

【食用部位及方法】嫩茎叶，嫩荚果。春季采摘嫩茎叶，用清水洗净后，放入开水中略焯一下捞出，可做凉拌菜、炒食或做汤。夏季采摘嫩荚果，放入开水中略焯一下捞出，可炒食。

【提示】种子含有毒物质，能麻痹中枢神经系统，不可食用，以免引起中毒。

歪头菜（两叶豆苗　野豌豆　三铃子）

Vicia unijuga A. Br.　　豆科　野豌豆属

【特征】多年生草本。茎直立，具柔毛。偶数羽状复叶，仅有1对小叶，对生，小叶菱状卵形或卵状披针形，叶脉有柔毛；托叶半箭头形，有牙齿。总状花序，腋生。花冠蓝紫色。荚果线状长圆形，两侧扁，先端有短喙。种子扁球形，红褐色。花果期6～9月。

【分布】东北、华北、西北、华东、华中、西南等地。生山坡、灌丛、草地。常见人工栽培。

【营养及药用功效】每100g嫩茎叶含蛋白质2.5g、脂肪0.3g、碳水化合物13g、粗纤维5.4g、胡萝卜素5.43mg、维生素B_2 0.94mg、维生素C 118mg，还含矿物质等。性味甘，平。清热利尿、补虚调肝、理气止痛。适用于体虚浮肿、头晕、胃痛等症。

【食用部位及方法】嫩茎叶。春季采摘，用清水洗净后，放入开水中略焯一下捞出，可做凉拌菜、炒食或做汤。

酢浆草（酸味草　三叶酸）

Oxalis corniculata L.　　酢浆草科　酢浆草属

【特征】多年生草本。茎匍匐，多分枝。三出掌状复叶，小叶倒心形，中间有1条折线；叶柄基部有关节。花黄色，花瓣5，先端微凹，1～数朵花生叶腋。蒴果近圆柱形，被短毛，成熟时纵裂。种子长圆状卵形，扁平，红褐色。花果期5～10月。

【分布】全国大部分地区。生路边、庭院、花圃及荒地。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素5.4mg、维生素B_2 0.2mg、维生素C 92mg，还含柠檬酸、苹果酸、草酸盐等。性味酸，寒。清热利湿、消肿解毒、凉血散瘀。适用于咽喉肿痛、痢疾、痈肿、黄疸、吐血等症。

【食用部位及方法】嫩茎叶。春季、夏季采摘，用清水洗净后，可直接做凉拌菜、炒食、做汤或挂面糊用油炸食。也可做沙拉菜的配料。食之味酸可口。

红花酢浆草（铜锤草）

Oxalis corymbosa DC.　　酢浆草科　酢浆草属

【特征】与酢浆草的主要区别是，具地下鳞茎；小叶两面有腺点；花淡紫红色；花序伞房状。

【分布】分布南方各省市。北方温室和花圃中也有分布，露地不能越冬。生路边、公园、花圃、菜田。

【营养及药用功效】不详。

【食用部位及方法】嫩茎叶，鳞茎。春、夏季采嫩叶，可凉拌或炒食，食之有酸味。春、秋季挖地下鳞茎，可煮食或炒食。

冬　葵（冬苋菜　冬寒菜）

Malva verticillata L.　　锦葵科　锦葵属

【特征】二年生草本。茎直立，被星状柔毛。叶片肾圆形3～5掌状浅裂。花数朵簇生叶腋，花冠白色或淡红色，花瓣5；花萼杯状，5齿裂，被星状毛。果实扁球形，分果瓣10～11。种子肾形，褐色。花果期7～10月。

【分布】全国各地区。生田野、山坡、村宅旁及路边。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素8.98mg、维生素B_2 0.3mg、维生素C 55mg、蛋白质3.1g、脂肪0.5g、碳水化合物3.4g，还含有钙、磷、铁等。性味甘，寒。清热解毒、利尿、滑肠。适用于肺热咳嗽、热毒下痢、便密等症。

【食用部位及方法】幼苗，嫩茎叶。春季、夏季采摘，清水洗净后，放入开水中略焯一下，可凉拌、炒食、做汤、做馅、做火锅的蔬菜配料。口感黏滑。

叶片肾圆形3～5掌状浅裂

花数朵簇生叶腋

幼株

紫花地丁（光瓣堇菜　辽堇菜　野堇菜）

Viola yedoensis Makino　　堇菜科　堇菜属

【特征】多年生草本。叶片基生，三角状卵形或狭卵形，先端钝，基部截形或微心形；叶柄具狭翅。花单生在花莛上。萼片5，卵状披针形，基部附属物短；花瓣5，紫堇色，下面1瓣较大，距细管状，侧瓣无须毛。蒴果椭圆形。花果期4～6月。

【分布】东北、华北、西北等地。生山坡、路边及荒地。

【营养及药用功效】含胡萝卜素、维生素、矿物质、黄酮类等。性味苦，寒。清热利湿、解毒消肿。适用于疔疮、痈肿、黄疸、痢疾、目赤等症。

【食用部位及方法】幼苗。春季采摘，洗净后，在开水中焯一下捞出，放凉水中漂洗去除苦味后，可做凉拌菜、炒食或做馅食。

花瓣5，紫堇色　　叶片三角状卵形或狭卵形

刺　芹（刺芫荽　香信　洋芫荽）

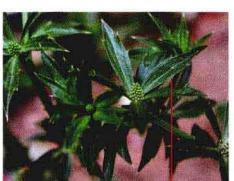
Eryngium foetidum L.　　伞形科　刺芹属

【特征】多年生草本。基生叶倒披针形，边缘有齿，齿端有硬刺。花莛二歧分枝，具疏生尖齿的茎生叶。聚伞花序具3～5回二歧分枝，由多数头状花序组成。总苞片叶状，边缘有1～2对疏生尖刺。花小，淡白绿色。双悬果近球形。花果期4～12月。

【分布】广东、广西、云南南部。生路边、林缘及田园中。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素1.44mg、维生素B_2 0.22mg、维生素C 33mg等。性味辛，温。清热、健胃。适用于腹胀、消化不良、肠炎等症。

【食用部位及方法】嫩茎叶。在南方一年四季均可采摘，洗净后，可直接做凉拌菜，或做其他菜肴的调味品。我国云南西双版纳等地常有人食用。



水芹菜（水芹　野芹菜）

Oenanthe javanica (Bl.) DC.　　伞形科　水芹属

【特征】多年生草本。叶轮廓三角状卵形，1 ~ 2回羽状分裂，最终裂片卵形，基部成鞘，叶缘有齿。复伞形花序顶生，无总苞片。花白色。双悬果椭圆形，果棱明显突起。花果期7 ~ 9月。

【分布】全国大部分地区。生低湿地、沟渠边或浅水中。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素1.03mg、维生素B_2 0.07mg、维生素C 46mg等。性味辛，甘，凉。清热解毒、利尿消肿。适用于高血压、尿路感染、肝炎、烦热等症。

【食用部位及方法】嫩茎叶。春季、夏季采摘，洗净后，在开水中略焯一下捞出，可做凉拌菜、炒食或做馅食。也可做西餐的配料。食之有清香味。

山芹菜（山芹当归　小芹独活）

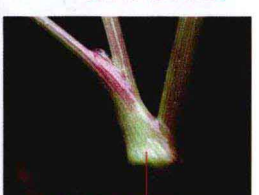
Ostericum sieboldii (Miq.) Nakai　伞形科　山芹属

【特征】多年生草本。叶1～2回羽状全裂，轮廓三角形，1回全裂片具长柄，2回裂片具短柄，小叶长卵形，叶缘有锯齿。茎上部叶有叶鞘。复伞形花序，在茎顶分枝成聚伞状。花瓣白色，先端具内卷的小舌片。花柱基扁平。双悬果椭圆形。花果期7～9月。

【分布】东北、内蒙古、河北、山西、河南、安徽、江苏等地。生山坡林下、山沟小溪边。

【营养及药用功效】含胡萝卜素、维生素、蛋白质、多种矿物质等。功效不详。

【食用部位及方法】嫩茎叶。春季、夏季采摘，洗净后，在开水中略焯一下捞出，可做凉拌菜、炒食或做馅食。食之有清香味。



野胡萝卜（野萝卜　鹤虱风　山萝卜）

Daucus carota L.　　伞形科　胡萝卜属

【特征】二年生草本。根粗壮圆锥形，肉质。茎有粗毛。叶片2 ~ 3回羽状全裂，最终裂片披针形；叶柄基部成鞘状。复伞形花序顶生。总苞片多数，小总苞片5 ~ 7条。花瓣5，白色。双悬果椭圆形，背部4条纵棱有翅，翅上有短钩。花果期5 ~ 9月。

【分布】江苏、浙江、安徽、江西、湖南、湖北、河南、四川、贵州、云南、西藏等地。生路边、农田及荒地。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素4.25mg、维生素B_2 0.16mg、维生素C 52mg、蛋白质3.8g，还含挥发油、碳水化合物等。性味甘，寒。解酒毒、消肿。适用于妇女干病及痒疹。

【食用部位及方法】肉质根，嫩茎叶。夏季、秋季采挖，清水洗净后，可直接炒食、炖食或做馅等。嫩茎叶也可食用。

复伞形花序顶生，花白色

株体被粗毛

根粗壮圆锥形，肉质

莕　菜（荇菜）　龙胆科　莕菜属

Nymphoides peltatum (Gmel.) O.Ktze

【特征】多年生水生草本。茎圆柱形，多分枝，沉水中，具不定根。叶浮水面，圆形，基部心形；叶柄基部膨大抱茎。花成束，腋生，花梗细长。花萼5深裂；花冠黄色，5裂，裂片卵圆形，边缘流苏状，具睫毛。蒴果扁卵圆形，不开裂。种子多数，褐色，边缘有纤毛。花果期6 ~ 10月。

【分布】全国各地。生池塘或静水河湖中。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素3.7mg、维生素B_2 0.16mg、维生素C 59mg。性味甘，凉。清热利尿、凉血消肿。适用于感冒发热、荨麻疹、小便不利等症。

【食用部位及方法】嫩茎叶。春季、夏季采集，洗净后，在开水中焯一下捞出，可做凉拌菜、炒食或做汤。江南人常做野菜食用。

旋花科

打碗花（小旋花　兔耳草　面根藤）

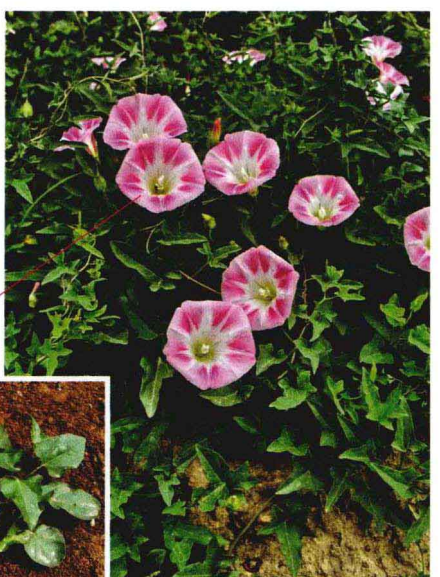
Calystegia hederacea Wall.　　旋花科　打碗花属

【特征】多年生草本。茎匍匐或缠绕。叶三角状卵形或箭形，侧裂片近三角形，中裂片长圆状披针形，叶基部心形，全缘。花单生叶腋。苞片2，宽卵形，包住花萼；花冠漏斗形，粉红色；雄蕊5；柱头2裂。蒴果卵圆形。种子黑褐色，表面有小瘤突。花果期7 ~ 10月。

【分布】全国各地。生农田、路边及荒地。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素8.3mg、维生素B_2 0.07mg、维生素C 78mg。根性味微甘，平。健脾益气、利尿、调经。适用于脾虚、消化不良、月经不调等症。

【食用部位及方法】幼苗，嫩茎叶，根。春季、夏季采集，清水洗净后，放入开水中焯一下捞出，入凉水中反复漂洗去除苦味后，可炒食、做汤或掺入面粉蒸食。嫩根洗净后，可以炒食。



罗　勒（千层塔　香佩兰　兰香）

Ocimum basilicum L.　　唇形科　罗勒属

【特征】一年生草本。具芳香味。茎直立，常呈紫色，被微柔毛。叶片卵形，背面有腺点。轮伞花序含6花，组成间断的顶生总状花序，密被微柔毛。花萼钟形，萼齿5，边缘具茸毛；花冠淡紫色或白色，伸出花萼。小坚果长圆状卵形，黑褐色，有具腺的穴陷。花果期7 ~ 10月。

【分布】全国大部分地区。生农田、路边、庭院及荒地。

【营养及药用功效】含挥发油、胡萝卜素、维生素、蛋白质、碳水化合物等。性味辛，温。疏风行气、化湿消食、活血、解毒。适用于感冒、中暑、胃腹胀痛、皮肤湿疮等症。

【食用部位及方法】嫩茎叶。春季、夏季采集，清水洗净后，可直接生食或做凉拌菜。也可夹入饼中食用，或挂面糊用油炸食，口感清香，风味独特，南方人常喜食。

毛罗勒（矮糠　光明子）　唇形科　罗勒属

Ocimum basilicum L.var. *pilosum* (Willd.) Benth.

【特征】毛罗勒是罗勒的变种，与罗勒的主要区别是茎多分枝而上升；花序颜色较浅；轮伞花序密被白色长疏柔毛。花果期7 ~ 10月。

【分布】全国大部分地区。生农田、路边、庭院及荒地。

【营养及药用功效】含挥发油、胡萝卜素、维生素、蛋白质、碳水化合物等。性味辛，温。疏风行气、化湿消食、活血、解毒。适用于感冒、中暑、胃腹胀痛、皮肤湿疮等症。

【食用部位及方法】嫩茎叶。春季、夏季采集，清水洗净后，可直接生食或做凉拌菜。也可夹入饼中食用，或挂面糊用油炸食，口感清香，风味独特，是人们常喜食的野菜。

活血丹（连钱草　金钱草）　唇形科　活血丹属

Glechoma longtuba (Nakai) Kupr.

【特征】多年生草本。具匍匐茎。叶片心形，叶缘具圆齿，被短伏毛。轮伞花序通常含2 ~ 5花。花冠淡紫色，上唇直立，先端深裂，下唇具深色斑点，3裂，中裂片大，先端微凹，有毛。小坚果长圆状卵形，褐色，基部略呈三棱形。花果期4 ~ 7月。

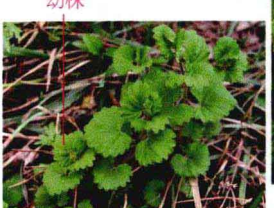
【分布】全国大部分地区。生疏林下、溪边、草地、路边。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素4.5mg、维生素B_2 0.13mg、维生素C 56mg，还含钙、磷、铁等。性味苦，凉。清热解毒、利尿消肿、镇咳。适用于膀胱结石或尿路结石等症。

【食用部位及方法】嫩茎叶。春季、夏季采集，清水洗净，放入开水中焯一下捞出后，可做凉拌菜、炒食或做汤。

花冠淡紫色，下唇具深色斑点

幼株



叶片心形，叶缘具圆齿

益母草（红花益母草　月母草　郁臭草）

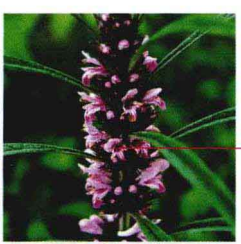
Leonurus japonicus Houtt.　　唇形科　益母草属

【特征】一年生或二年生草本。茎下部叶片轮廓卵形，掌状3裂后再分裂；中部叶3全裂；花序上的叶不分裂。轮伞花序腋生。花萼筒状钟形，具5刺状齿；花冠二唇形，粉红色或淡紫色，上唇外被柔毛，与下唇近等长，下唇3裂，中裂片倒心形。小坚果长圆状三棱形，先端平截，淡褐色。花果期7～10月。

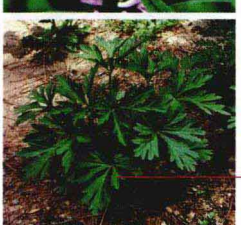
【分布】全国各地区。生荒地、山坡、路边、农田。

【营养及药用功效】含胡萝卜素、维生素、蛋白质、碳水化合物、益母草定、月桂酸、亚麻酸、油酸等。性味辛，苦，凉。活血祛瘀、调经消水。适用于月经不调、瘀血腹痛等症。

【食用部位及方法】幼苗，嫩茎叶。春季、夏季采集，清水洗净，入开水中焯一下后，可凉拌、炒食、煮粥、与鸡炖食。



轮伞花序腋生，粉红色或淡紫色



基部叶掌状3裂后再分裂

茎直立分枝

甘露子（宝塔菜　地蚕　草石蚕　螺丝转）

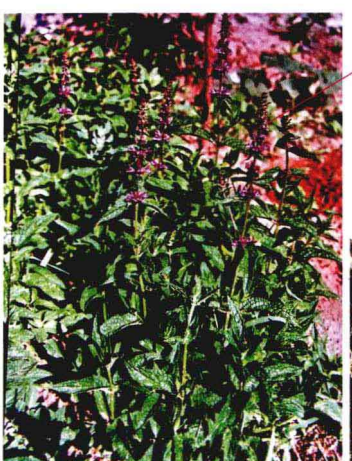
Stachys sieboldii Miq.　　唇形科　水苏属

【特征】多年生草本。地下具白色呈念珠状的块茎。地上茎单一或分枝，具硬毛。叶对生，两面被短硬毛，叶缘具钝齿。轮伞花序通常6花，排列成顶生的穗状花序。花冠粉红色或紫红色，二唇形，上唇直立，下唇3裂，中裂近圆形。小坚果卵球形，黑褐色，表面具小瘤。花果期7 ~ 9月。

【分布】全国大部分地区。生湿润地、沟渠旁、河滩边。

【营养及药用功效】块茎每100g含蛋白质4.1g、脂肪0.3g、碳水化合物23g，还含多种矿物质、维生素、水苏碱等。性味甘，平。疏风清热、消肿解毒、活血祛瘀。适用于风热感冒、虚劳咳嗽、小儿疳积等症。

【食用部位及方法】块茎。春季、秋季采挖，清水洗净后，可直接炒食或与其他原料一起炖食。还可腌制成著名的甘露酱菜，口感咸鲜清脆。



地　笋（地瓜儿苗）

Lycopus lucidus Turcz.　　唇形科，地笋属

【特征】多年生草本。地下具圆柱形的茎，节部生须根。地上茎直立，四棱形，中空。叶长圆状披针形，叶缘具粗齿。轮伞花序，多花密集。花小，白色。小坚果，倒卵状四边形，褐色，边缘加厚，背面平，腹面具棱，具腺点。花果期6～10月。

【分布】东北、华北、西南等地。生湿润地、田埂及沟渠地边。

【营养及药用功效】根茎含淀粉、蛋白质、碳水化合物、多种矿物质等。性味甘，辛，温。活血、行水、调经。适用于闭经、浮肿、风湿性关节炎等症。

【食用部位及方法】嫩茎叶，根茎。春季采集嫩茎叶，在开水中焯后，可凉拌或炒食。秋季挖根茎，洗净后，可炒食或炖食。

叶长圆状披针形，叶缘具粗锯齿

轮伞花序，花白色

紫　苏（白紫苏　苏子）

Perilla frutescens (L.) Britt.　　唇形科　紫苏属

【特征】一年生草本。茎直立。叶片宽卵形，叶缘具粗齿。轮伞花序组成偏向一侧的顶生或腋生的总状花序。花白色或紫红色，上唇微缺，下唇3裂。小坚果球形，表面具网纹。花果期8 ~ 10月。

【分布】全国各地区。生农田、路边、村寨旁及庭院。

【营养及药用功效】嫩叶每100g含蛋白质3.8g、脂肪1.3g、碳水化合物6.4g、胡萝卜素9.09mg、维生素B_2 0.35mg、维生素C 47mg，还含多种矿物质、挥发油等。性味辛，温。解毒散寒、理气化痰、安胎润肠。适用于感冒、咳嗽、头痛等症。

【食用部位及方法】嫩叶，种子。夏季采集嫩叶，洗净后，可生食、凉拌、做清凉饮料。日本人常在食用海鲜后吃几片紫苏叶可解鱼、虾、蟹毒。秋季采集种子，可榨油食用。

薄　荷（野薄荷　水薄荷　蕃荷菜）

Mentha haplocalyx Briq.　　唇形科　薄荷属

【特征】多年生草本。具芳香味。茎直立，被微毛。叶片卵状披针形，叶缘具齿。轮伞花序腋生。花冠淡紫色，被微毛，冠檐4裂，上裂片先端2裂；雄蕊4，前一对较大；花柱先端2裂，等长。小坚长圆形，黄褐色。花果期7 ~ 10月。

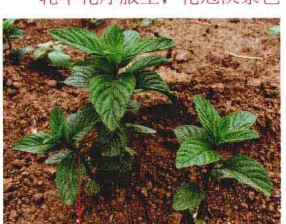
【分布】全国各地区。生沟渠边、水田边及湿润地。

【营养及药用功效】含胡萝卜素、维生素、薄荷油、蛋白质、碳水化合物、矿物质等。性味辛，凉。解表发汗、清咽利喉、消暑解毒、透疹止毒。适用于感冒、目赤、头痛、咽喉肿痛、口疮等症。

【食用部位及方法】幼苗，嫩茎叶。春季、夏季采集，清水洗净后，可凉拌、煮粥、制作糕点。也可制作薄荷糖或清凉饮料。

叶片卵状披针形

轮伞花序腋生，花冠淡紫色



幼株茎秆紫色

少花龙葵（古钮菜　扣子草　耳坠子）茄科　茄属

Solanum photeinocarpum Nakam.et Odash.

【特征】一年生草本。植株较纤细。叶片卵形或卵状长圆形，伞形聚伞花序腋生，着生1～6朵花，花冠白色。浆果球形，成熟时黑色。种子倒阔卵形，淡黄褐色，具网纹。花果期6～11月。

【分布】我国南方省市。生田间、路边及荒地中。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素0.93mg、维生素B_2 0.12mg、维生素C 137mg等。性味苦，寒。清热解毒、利尿消肿。适用于感冒发烧、痢疾、慢性支气管炎、泌尿系统感染等症。

【食用部位及方法】嫩茎叶，成熟果实。春季、夏季采集嫩茎叶，清水洗净后，在开水中焯一下后，可凉拌、炒食或做火锅的配料。夏季、秋季采摘成熟果实，可直接生食。

酸　浆（红姑娘　洋姑娘　挂金灯 锦灯笼）　茄科　酸浆属

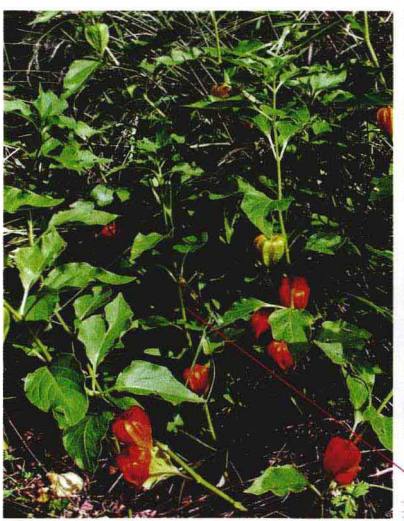
Physalis alkekengi L. var. *franchetii* (Mast.) Makino

【特征】多年生草本。茎直立，节部稍膨大。植株下部的叶互生，上部的叶对生，叶卵形或宽卵形，顶端渐尖，基部楔形。花单生叶腋，花白色；花萼钟状，5裂，被短柔毛。浆果球形，成熟时橙红色，被膨大的宿存萼片包围。花果期6～10月。

【分布】我国南方各地。生田间、路边及荒地中。

【营养及药用功效】果实含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等。性味酸，寒。清热解毒、利尿。适用于热咳、咽痛、痢疾、水肿等症。

【食用部位及方法】成熟果实。秋季采集，可以直接食用，冬季食用味道更好。也可制作果酱等。



水苦荬（水菠菜　水莴苣　水仙桃）

Veronica undulata Wall.　　玄参科　婆婆纳属

【特征】多年生草本。茎中空。叶片对生，基部半抱茎，无叶柄。总状花序腋生。花梗和花序轴近成直角；花萼4裂；花冠淡蓝白色；花及花序轴有毛。蒴果近球形。花果期6～9月。

【分布】全国大部分地区。生浅水边、小溪中及湿地。

【营养及药用功效】含蛋白质、维生素、矿物质等。性味微苦，凉。清热利湿、活血化瘀。适用于感冒、喉痛、咳血等症。

【食用部位及方法】幼株。春季、夏季采集，清水洗净后，放入开水中略焯一下，可凉拌、炒食、做馅等。

车前科

大车前（牛舌草　猪耳朵）

Plantago major L.　　车前科　车前属

【特征】多年生草本。须根系。株高可达60cm。叶片大，宽卵形，先端钝圆，基部下延，常被毛；叶柄较长。穗状花序。花浅白色；苞片卵形，较萼片短；花冠裂片椭圆形或卵形。蒴果圆锥状，盖裂。种子8～16粒，多棱角，黑棕色。花果期6～10月。

【分布】全国各地区。生农田、路边、湿润地及荒地。

【营养及药用功效】含胡萝卜素、维生素、蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、草酸等。性味甘，寒。清热利尿、止咳祛痰、清肝明目。适用于尿路感染、结石、肾炎水肿、痢疾等症。

【食用部位及方法】嫩茎叶。春季、夏季采集，清水洗净后，入开水中焯一下，可凉拌、炒食、煮粥等。

须根系

叶片宽卵形

平车前（小车前）

Plantago depressa Willd.　　车前科　车前属

【特征】多年生草本。具主根。叶片长卵状披针形，具纵脉5～7条，叶缘具疏齿；叶柄长1～3cm。穗状花序。花浅黄白色；苞片三角状卵形，绿色膜质；花冠裂片4，卵形。蒴果圆锥状，黄褐色，周裂。种子长圆形，黑棕色。花果期6～9月。

【分布】全国各地区。生农田、路边、公园及荒地。

【营养及药用功效】参见大车前。

【食用部位及方法】参见大车前。

黄花龙芽（败酱　黄花败酱）

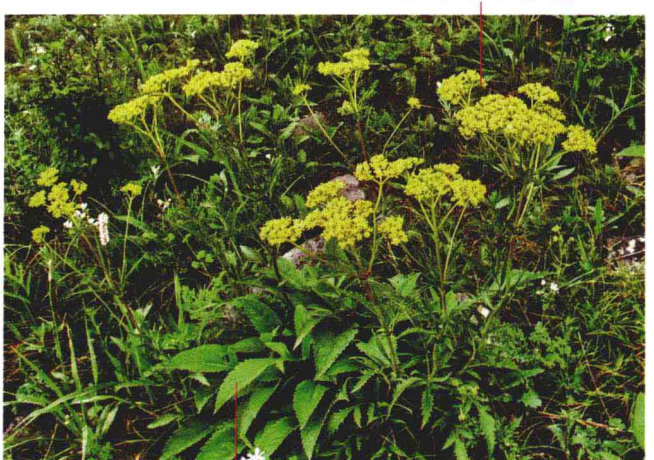
Patrinia scabiosaefolia Fisch.　　败酱科　败酱属

【特征】多年生草本。茎直立。基生叶簇生，长卵形，有长柄；茎生叶对生，披针形，羽状深裂，叶缘具齿。由圆锥聚伞花序组成大型伞房状花序。花冠黄色，5裂，下部联合，内侧生白色长毛。瘦果椭圆形，有3棱，无翅状苞片。花果期6～10月。

【分布】全国各地。生山坡、草丛、林缘、沟谷。

【营养及药用功效】含胡萝卜素、维生素、蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质等。性味苦，平。清热解毒、排脓化瘀。适用于目赤肿痛、肠痈、产后瘀滞腹痛、赤白带下等症。

【食用部位及方法】嫩茎叶。春季、夏季采集，洗净后，在开水中焯一下，入清水中浸泡去除苦味后，可凉拌或炒食。



桔　梗（山铃铛花　和尚帽　白药）桔梗科　桔梗属

Platycodon grandiflorus (Jacq.) A. DC.

【特征】多年生草本。根粗壮肉质。叶片3枚轮生。花单生茎顶。花冠蓝紫色，浅钟状，5浅裂。蒴果倒卵形，成熟时顶端5瓣裂。种子卵形，具三棱，黑褐色，有光泽。花果期7～10月。

【分布】全国大部分地区。生山地草丛、林缘。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素8.4mg、维生素B_2 0.68mg、维生素C 216mg，还含葡萄糖、菊糖、桔梗酸、矿物质等。性味苦，辛，平。宣肺气、祛痰排脓。适用于咳嗽痰多、咽喉肿痛、肺痈吐脓、痢疾腹痛等症。

【食用部位及方法】嫩茎叶，根。春季采摘嫩茎叶，清水洗净，入开水中焯一下后，可凉拌或炒食。秋季采挖根，剥去外皮，清水洗净，可炒食或炖食。也可制作成著名的朝鲜酱菜，风味独特。

花单生茎顶，蓝紫色或白色

根粗壮肉质

党　参（黄参　狮头参）　桔梗科　党参属

Codonopsis pilosula (Franch.) Nannf.

【特征】多年生草本，浅绿色。根肉质。叶片卵形。茎细长可缠绕在其他植物上。花生分枝顶端。花冠宽钟状，先端5浅裂。花果期7 ~ 9月。

【分布】东北、华北、西南等地。生山地灌丛、林缘中。

【营养及药用功效】根含碳水化合物、淀粉、矿物质等。性味甘，平。补气血、益脾胃、生津。适用于气血两亏、脾胃虚弱、体、倦无力、贫血、头晕等症。

【食用部位及方法】根。秋季或春季采挖，可鲜用或晒干备用。可与肉类尤禽肉类炖食，煮粥，煮汤，做汤圆馅，泡酒等。是著名的滋补保健品。

【提示】食用时应忌食萝卜、茶叶。

羊　乳（四叶参　山萝卜　山海螺）桔梗科　党参属

Codonopsis lanceolata (S. et Z.) Trautv.

【特征】多年生草本。茎细长，根肉质肥大。主茎上的叶互生，菱形或披针形。分枝顶端的叶3 ~ 4枚轮生。花冠淡黄绿色，宽钟状，具污紫色斑，先端5浅裂。蒴果圆锥形，3瓣裂，花萼宿存。种子长圆形，棕褐色，有光泽。花果期7 ~ 9月。

【分布】东北、华北、华中、西南等地。生山地灌丛、林缘中。

【营养及药用功效】性味甘，平。具消肿、解毒、排脓、祛痰、催乳等功效。适用于肺痈、乳痈、肿毒、乳少等症。

【食用部位及方法】同党参。

花冠钟状

叶片菱形

根纺锤形

展枝沙参（四叶沙参）　桔梗科　沙参属

Adenophora divaricata Franch. et Savat.

【特征】多年生草本。根肉质肥大。茎直立。茎生叶3～4片轮生，菱状卵形或狭卵形，叶缘具齿。圆锥花序塔形，分枝与花轴成锐角展开；花萼裂片全缘；花冠蓝紫色，钟状，5浅裂；子房下位，花柱与花冠近等长。花果期7～10月。

【分布】东北、华北、山东等地。生山地草丛、林缘。

【营养及药用功效】含胡萝卜素、维生素、碳水化合物、蛋白质、矿物质等。性味甘，微苦，凉。养阴清肺、祛痰止咳。适用于咽干喉痛、肺热躁咳、虚痨等症。

【食用部位及方法】嫩茎叶，根。春季采摘嫩茎叶，洗净后，入开水中焯一下，可凉拌或炒食。秋季挖根，剥去外皮，洗净后，与肉类炖食。

马　兰（马兰头　鸡儿肠　田边菊）

Kalimeris indica (L.) Sch.-Bip.　　菊科　马兰属

【特征】多年生草本。叶片卵状长圆形，叶缘具齿。头状花序单生于枝端。舌状花1层，舌片淡紫色；筒状花多数，黄色。瘦果倒卵形长圆形，极扁，褐色；有冠毛，不等长。花果期5 ~ 10月。

【分布】西南、华南、华中，台湾、辽宁、陕西、山东、河南等地。生田边、林缘、草丛、溪边、路边、荒地。

【营养及药用功效】含胡萝卜素、维生素、碳水化合物、蛋白质、脂肪、矿物质、挥发油等。性味辛，凉。清热解毒、凉血止血、利尿消肿。适用于吐血、黄疸、水肿、咽痛等症。

【食用部位及方法】嫩茎叶。春季采摘，清水洗净，入开水中焯一下后，可凉拌、炒食或煮汤。广东人喜吃马兰猪肝汤，据说有清肝明目作用。

头状花序单生于枝端

舌状花1层，淡紫色

茎生叶片卵状长圆形

鳢　肠（墨旱莲　旱莲草　墨斗菜）

Eclipta prostrata L.　　菊科　鳢肠属

【特征】一年生草本。茎直立或斜升，折断后流出黑色汁液。叶片披针形，全缘或略具细齿。头状花序顶生或腋生。总苞浅钟形；舌状花白色。瘦果扁四棱形，筒状花的瘦果三棱形。花果期6 ~ 9月。

【分布】全国各地。生水田边、沟渠边及湿润地。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素3.7mg、维生素B_2 1.03mg、维生素C 72mg，还含多种矿物质等。性味甘，酸，寒。凉血止血、补肝益肾。适用于咳血、便血、须发早白等症。

【食用部位及方法】嫩茎叶。春季、夏季采摘，洗净后，在开水中焯一下，可凉拌、炒食或煮粥。

菊　花（甘菊　秋菊　甜菊花　药菊）　菊科　菊属

Dendranthema morifolium (Ramat.) Tzvel.

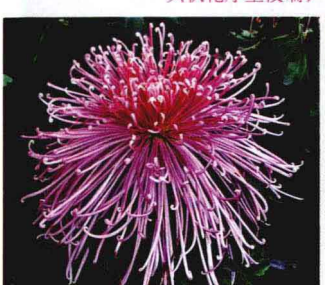
【特征】多年生草本。茎直立，分枝或不分枝，被柔毛。叶片卵形至披针形，羽状浅裂或半裂，被短柔毛。头状花序，单个或数个集生于茎枝顶端。总苞片多层；舌状花白色、红色、紫色、黄色等。瘦果，一般不发育。花果期9 ~ 11月。

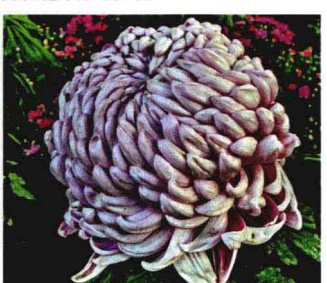
【分布】全国大部分地区有栽培。

【营养及药用功效】含维生素A、维生素B_1、挥发油、菊苷、氨基酸等。性味甘，苦，微寒。疏风清热、养肝明目、解毒消肿。适用于感冒、头痛、目赤、头晕疔疮肿毒等症。

【食用部位及方法】花瓣。秋季采摘，清水洗净后，可凉拌、炒食、煮粥、炖鱼、裹面糊炸食、做火锅的配料、沏茶、酿酒。

头状花序生枝端，舌状花条形或线形





蒌蒿（水蒿　芦蒿　蔏蒿）

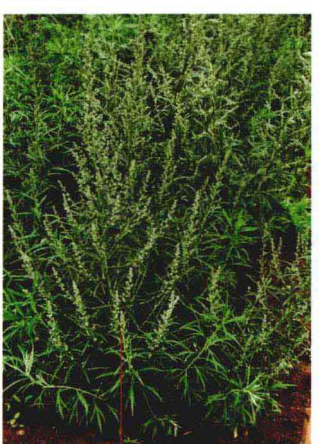
Artemisia selengensis Turcz.　　菊科　蒿属

【特征】多年生草本。茎直立。叶片羽状深裂，侧裂片1～2对，叶缘有锯齿，叶被面有灰白色毡毛；茎上部叶3裂或不裂。头状花序近钟状，密集在茎顶或叶腋排列成狭长圆锥状。花黄色，外层花雌性，内层花两性。瘦果长圆形，褐色，花果期7～10月。

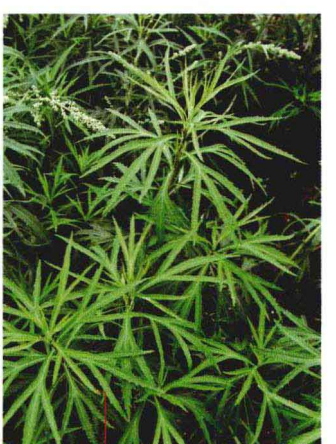
【分布】东北、华北、中南等地。生沟边、河岸边、荒地。

【营养及药用功效】每100g含蛋白质3.7g、脂肪0.7g、碳水化合物9.0g、胡萝卜素4.88mg、维生素B_2 0.25mg、维生素C 49mg，还含多种矿物质等。性味甘，平。利隔开胃、解毒。适用于五脏邪气、风寒湿痹、补中益气等症。

【食用部位及方法】嫩茎叶。春季采集，洗净后，可凉拌、炒食、掺入米粉或面粉中蒸食，清香爽口。常食轻身益寿，耳聪目明。



头状花序排列成狭长圆锥状，花黄色



叶片羽状深裂，侧裂片1～2对

牛　蒡（蒡翁菜　东洋萝卜　黑萝卜　大力子）

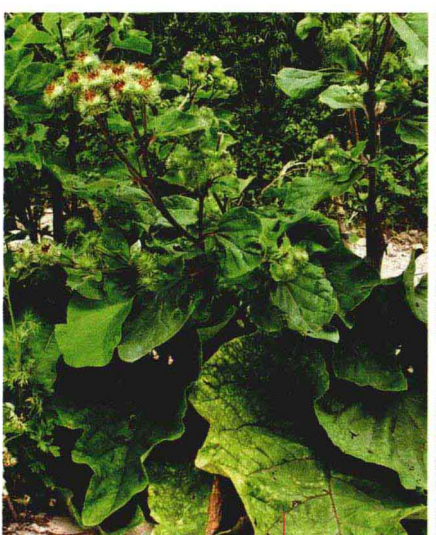
Arctium lappa L.　　菊科　牛蒡属

【特征】二年生草本。根肉质粗壮。茎直立。茎生叶宽卵形或心形。头状花序排列成伞房状。管状花紫红色；总苞球形，总苞片针状，先端成钩刺。瘦果长椭圆形。花果期6～8月。

【分布】主要分布长江以北等地。生山坡、村寨旁及荒地。

【营养及药用功效】根含蛋白质、脂肪、碳水化合物，还含维生素、矿物质等。性味甘，寒。散风热、消肿毒。适用于风热感冒、咳嗽、麻疹风疹、咽喉肿痛等症。

【食用部位及方法】嫩叶、根。春季采集嫩叶，洗净后，在开水中焯一下后，可凉拌、炒食。秋季挖根，可煮食、炒食或炖食。



叶片宽卵形或心形

幼苗

总苞球形

根粗壮肉质

野茼蒿（革命菜　山茼蒿　安南菜）

Gynura crepidioides Benth.　　菊科　三七草属

【特征】一年生草本。叶片卵形或长圆状倒卵形，基部楔形，叶缘有重锯齿。头状花序，下垂。花两性，筒状，橙黄色。瘦果狭圆柱形，有条纹，紫红色，被毛；冠毛白色。花果期8 ~ 11月。

【分布】广东、广西、海南岛、江西、浙江、湖南、云南、四川等地。生山坡、路边、沟渠边、草丛、村寨旁及荒地。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素3.6mg、维生素B_2 0.27mg、维生素C 56mg，还含多种矿物质等。性味辛，平。健脾消肿、清热解毒。适用于感冒发烧、肠炎痢疾、尿路感染等症。

【食用部位及方法】嫩茎叶。春季、夏季、秋季采集，清水洗净，放入开水中焯一下后，可凉拌、炒食、做馅或做汤，清香可口。战争年代人们常用此菜充饥，故称革命菜。

刺儿菜（小蓟　刺蓟菜　刺萝卜）　菊科　蓟属

Cephalanoplos segetum (Bunge) Kitam.

【特征】多年生草本。茎直立，有分枝。叶片椭圆形，叶缘齿上有小刺，幼时被蛛丝状毛。雌雄异株。头状花序单生茎顶，雌株花序较大。花冠紫红色，均为筒状花。瘦果长圆形，稍扁，浅褐色；冠毛羽状，白褐色。花果期5～7月。

【分布】全国各地区。生农田及荒地。

【营养及药用功效】含胡萝卜素、维生素、多种矿物质等。性味甘，微苦，凉。清热消肿、凉血。适用于咳血、便血、痈毒等症。

【食用部位及方法】嫩茎叶。春季采摘，洗净后，在开水中焯一下捞出，可凉拌、炒食、做馅或做汤等。

大刺儿菜（大蓟　刺蓟菜）　菊科　蓟属

Cephalanoplos setosum (Willd.) Kitam.

【特征】多年生草本。茎直立，上部分枝，被白色蛛丝毛。叶片椭圆状披针形，叶缘有缺刻状粗齿或浅裂，齿端有细刺。雌雄异株。头状花序生茎顶，排成疏松的伞房状。花冠紫红色，均为筒状花。瘦果长圆形，浅褐色；冠毛羽状，白褐色。花果期5～9月。

【分布】东北、华北，陕西、甘肃、宁夏、青海、四川、江苏等地。生田边、路边、村寨旁及荒地。

【营养及药用功效】含胡萝卜素、维生素、多种矿物质等。性味甘，微苦，凉。祛瘀消肿、凉血。适用于咳血、便血、痈毒等症。

【食用部位及方法】嫩茎叶。春季采摘，清水洗净，开水中焯一下后，可凉拌、炒食、做馅等。

鼠麴草（清明菜　佛耳草　田艾）

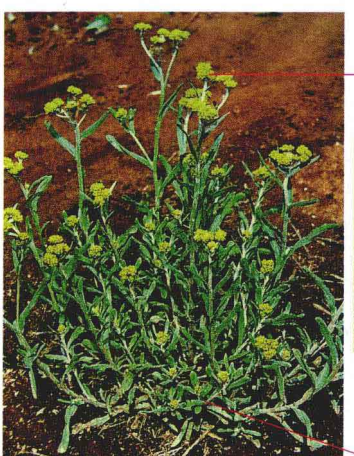
Gnaphalium affine D. Don　　菊科　鼠麴草属

【特征】二年生草本。全株密被灰白色棉毛。叶片匙形或倒披针形，全缘；无叶柄。头状花序，在茎顶端密集成伞房状。总苞球状钟形；总苞片3层，金黄色，干膜质；花黄色。瘦果椭圆形，有乳头状突起，黄褐色；冠毛黄白色。花果期4～11月。

【分布】华东、华中、华南，陕西、河南、河北、台湾等地。生田埂、路边、山坡、荒地。

【营养及药用功效】每100g含蛋白质3.1g、脂肪0.6g、碳水化合物7.0g、胡萝卜素2.19mg、维生素B_2 0.24mg、维生素C 28mg，还含多种矿物质、挥发油等。性味甘，平。祛风湿、止咳化痰、明目、利尿。适用于咳嗽、痰多、高血压、消化道溃疡等症。

【食用部位及方法】嫩茎叶。主要在清明时节采集，清水洗净，入开水中略焯一下后，可凉拌、炒食、包饺子、做糍粑糕等，口感清香味美。江南人常喜食。



泥胡菜（石灰菜　糯米菜　花苦荬菜）

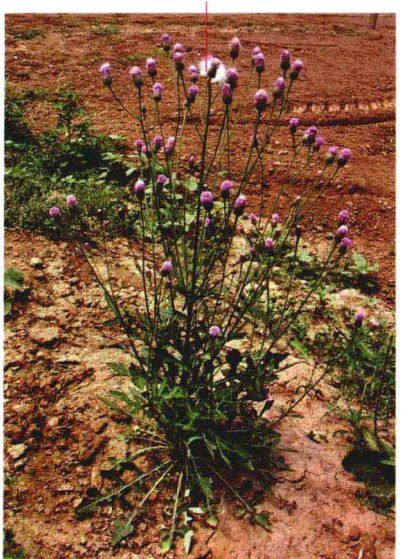
Hemistepta lyrata Bge.　　菊科　泥胡菜属

【特征】越年生草本。基生叶莲座状，提琴状羽裂，先端裂片三角形，叶背面有白色蛛丝状毛；上部叶条状披针形。头状花序单生茎顶。花冠筒状，紫红色。瘦果圆柱形，稍扁平，具15条纵棱，黄褐色；冠毛2层，羽状，白色。花果期5～8月。

【分布】全国各地区。生农田、路边及荒地。

【营养及药用功效】每100g含蛋白质2.6g、脂肪1.0g、纤维素7.3g，还含多种维生素等。性味苦，凉。清热解毒、消肿祛瘀。适用于痔漏、痈肿疔疮、外伤出血、骨折等症。

【食用部位及方法】幼苗。春季采摘，洗净后，在开水中焯一下后，可凉拌、炒食或做馅食用。



桃叶鸦葱（皱叶鸦葱）　菊科　鸦葱属

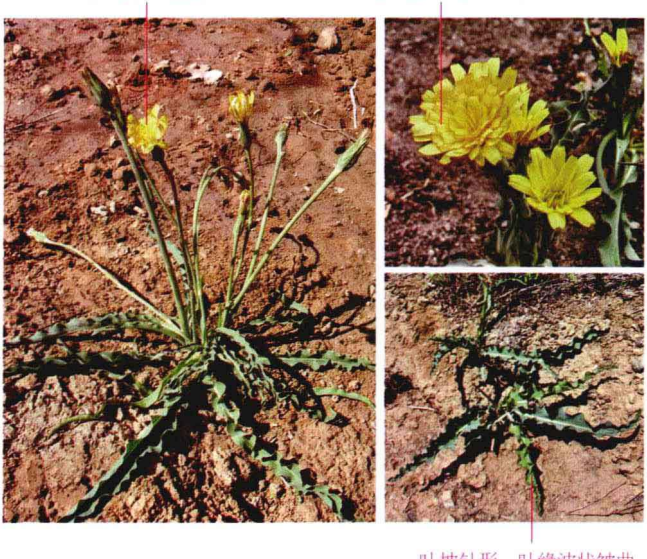
scorzonera sinensis Lipsch.et Krasch.

【特征】多年生草本。具乳汁。基生叶披针形或广披针形，叶缘波状皱曲，具白粉。茎生叶小，半抱茎。头状花序单生茎顶。总苞圆筒状4～5层，覆瓦状排列。舌状花黄色，先端4～5齿裂。瘦果圆柱形，具纵肋；冠毛白色，羽毛状。花果期4～7月。

【分布】东北、华北、西北。生山坡、草地、路边及荒地。

【营养及药用功效】含蛋白质、纤维素、胡萝卜素、维生素、菊糖等。性味微苦，寒。消肿解毒。适用于痈肿疔疮等症。

【食用部位及方法】嫩叶。春季采摘，清水洗净后，可直接蘸酱吃。也可开水中略焯一下后，凉拌、炒食或做馅等。



蒲公英（婆婆丁　黄花地丁　孛孛丁菜）

Taraxacum mongolicum Hand.-Mazz. 菊科　蒲公英属

【特征】多年生草本。有乳汁。基生叶莲座状，长圆状倒披针形、倒向大头羽裂或羽裂，裂片三角形。花莛数条，被蛛丝状毛。舌状花黄色。瘦果椭圆形或倒卵形，棱上有刺状突起，顶端具细长的喙；冠毛白色。花果期3 ~ 7月。

【分布】全国各地区。生农田、路边、村寨旁及荒地。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素4.15mg、维生素B_2 0.63mg、维生素C 52mg，还含蛋白质、脂肪、菊糖等。性味苦，寒。清热解毒、消肿散结。适用于上呼吸道感染、感冒发热、肝炎、胆囊炎、目赤肿痛等症。

【食用部位及方法】幼株。春季采摘，洗净后，可直接蘸酱吃。也可开水中焯一下，入凉水中漂洗后，可凉拌、炒食、煮粥等。

苣荬菜（取麻菜　苦荬菜）

Sonchus brachyotus DC.　　菊科　苦苣菜属

【特征】多年生草本。茎直立。基生叶簇生，有叶柄，茎生叶无叶柄，基部抱茎；叶片长圆状披针形，中脉白色。头状花序生茎顶。总苞钟状，苞片3～4层；舌状花黄色。瘦果长圆形，稍扁，两面各具3～5肋；冠毛白色。花果期6～9月。

【分布】东北、华北、西北等地。生农田、沟渠路边及荒地。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素4.36mg、维生素B_2 0.27mg、维生素C 33mg，还含蛋白质、脂肪、甘露醇等。性味苦，寒。清热解毒、消肿排脓。适用于乳腺炎、疔疮等症。

【食用部位及方法】幼苗、嫩株、根。春季、夏季采集，清水洗净后，可直接蘸酱吃。或开水中焯后，凉拌、炒食或做馅等。

苦苣菜（苦荬菜　滇苦菜）

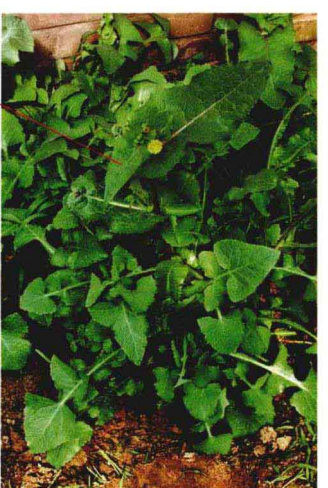
Sonchus oleraceus L.　　菊科　苦苣菜属

【特征】一年生或二年生草本。茎直立，中空。叶片长圆状披针形，羽状深裂或半裂，中脉明显。下部的叶柄有翅；中上部叶片的基部呈戟状抱茎。头状花序生茎顶。舌状花鲜黄色。瘦果卵状椭圆形，具纵肋，黄褐色；冠毛白色。花果期6～9月。

【分布】全国各地区。生农田、路边及荒地。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素7.66mg、维生素B_2 0.25mg、维生素C 523mg，还含蛋白质、脂肪、甘露醇、矿物质等。性味苦，寒。清热解毒、凉血。适用于痢疾、黄疸、疔肿、血淋等症。

【食用部位及方法】幼苗，嫩茎叶。春季、夏季采摘，清水洗净后，可直接蘸酱吃。或开水中焯一下后，可凉拌、炒食、做汤或做馅等。也可制作腌菜。



基生叶顶裂片宽三角形

山莴苣（野生菜　土莴苣　翅果菊）

Lactuca indica L.　　菊科　莴苣属

【特征】二年生草本。茎直立，有分枝。叶型多变化，常为羽状深裂，叶片基部呈戟状抱茎。头状花序生茎顶排列成圆锥状。舌状花浅黄色。瘦果椭圆形，扁，黑色，边缘有宽翅，两面各具1条纵肋，具短喙；冠毛白色。花果期7～9月。

【分布】除西北外，遍布全国。生山坡、路边及荒地。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素4.88mg、维生素B_2 0.63mg、维生素C 29mg，还含蛋白质、脂肪、蒲公英醇、矿物质等。性味苦，寒。清热解毒、活血祛瘀。适用于痔疮、阑尾炎、扁桃体炎、子宫颈炎、产后淤血等症。

【食用部位及方法】幼苗、嫩茎叶。春季、夏季采摘，洗净后，可直接蘸酱吃。或开水中焯一下后，可凉拌、炒食、做汤或做馅等。

头状花序排列成圆锥状

舌状花浅黄色

叶片常为羽状深裂或全裂

抱茎苦荬菜（苦碟　满天星）

Ixers sonchifolia Hance　　菊科　苦荬菜属

【特征】多年生草本。茎直立。基生叶铺散，叶缘羽状深裂。茎生叶卵状披针形，基部扩大成耳形或戟形抱茎。头状花序密集成伞房状。总苞2层，披针形；舌状花黄色，先端5齿裂。花果期4～7月。

【分布】东北、华北等地。生田野。

【营养及药用功效】含胡萝卜素、维生素、矿物质等。性味苦，寒。清热解毒、消肿排脓。

【食用部位及方法】幼苗、嫩茎叶。春季采摘，清水洗净，蘸酱吃。也可入开水中焯一下后，可凉拌或炒食。

基生叶铺散

舌状花先端5齿裂

基生叶片羽状深裂

茎生叶片基部抱茎

苦　菜（山苦菜　苦荬菜）

Ixeris chinensis (Thunb.) Nakai　菊科　苦荬菜属

【特征】多年生草本。基生叶莲座状，条状披针形或倒披针形，基部下延成柄，全缘或具小疏齿或不规则羽裂；茎生叶1～2枚，无叶柄，基部微抱茎。头状花序排成疏伞房状。花冠黄色。瘦果狭披针形，稍扁，红褐色，有喙；冠毛白色。花果期4～7月。

【分布】全国各地区。生农田、山地、路边、村寨旁及荒地。

【营养及药用功效】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等。性味苦，寒。清热解毒、凉血、活血排脓。适用于痈肿疔疮、上火等症。

【食用部位及方法】幼苗、嫩茎叶。春季采摘，用清水洗净后，可直接蘸酱吃。也可在开水中焯一下，放入凉水中反复漂洗去除苦味后，可凉拌、炒食、做汤或做馅等。

黄鹌菜（苦菜药　黄花菜　山芥菜）

Youngia japonica (L.) DC.　　菊科　黄鹌菜属

【特征】一年生或二年生草本。茎自基部伸出，直立。基生叶丛生，琴状羽裂，顶端裂片大，具波状齿。头状花序排列成聚伞圆锥状。舌状花黄色，先端5齿裂。瘦果红棕色，有10 ~ 13条纵肋；冠毛白色。花果期4 ~ 6月。

【分布】我国除东北、西北外，各地均有分布。生山坡、路边、庭园、村寨旁及荒地。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素6.74mg、维生素B_2 0.16mg、维生素C 36mg等。性味甘，微苦，凉。清热解毒、利尿消肿、利肠胃。适用于感冒、咽痛、乳腺炎、尿路感染等症。

【食用部位及方法】幼苗，幼株。春季采摘，清水洗净，放入开水中焯一下后，可做凉拌菜、炒食、做汤或做馅等。

幼苗

基生叶片琴状羽裂

茵陈蒿（茵陈　绒蒿　细叶青蒿）

Artemisia capillaris Thunb.　　菊科　蒿属

【特征】多年生草本。茎直立。叶2回羽状分裂，下部叶裂片较宽，被短绢毛；中部以上叶裂片细，毛发状，先端微尖；上部叶羽状3裂或不裂。头状花序，在枝端排列成扩展的圆锥状；总苞球形，总苞片3～4层，卵形，无毛；花黄色，外层雌性，能育。瘦果长圆形，无毛。花果期8～10月。

【分布】全国各地。生田野、路旁、山坡、荒地。

【营养及药用功效】含有利胆作用的有效成分蒿属香豆精、咖啡酸、油精等。性味苦，辛，凉。清热利湿退黄。适用于湿热黄疸、小便不利、风痒、疮疥等症。

【食用部位及方法】幼苗。春季采摘，洗净，在开水中焯一下捞出，可凉拌、炒食、与面粉一起蒸食或做蒸糕。民间有三月茵陈四月蒿的俗语。

野慈姑（慈姑　燕尾草　地栗子　水茨菰）

Sagittaria trifolia L.　　泽泻科　慈姑属

【特征】多年生水生草本。地下根状茎先端膨大成球茎。叶基生，叶片箭形，有长柄。花莛从基部伸出，每轮有花3～5朵，集成总状花序。花瓣白色；雄蕊多数；心皮多数，密集成球形。瘦果斜倒卵形，扁平，黄褐色，边缘有宽翅。花果期6～10月。

【分布】全国各地。生稻田、沼泽地、池塘或浅水中。

【营养及药用功效】根茎含蛋白质、脂肪、淀粉、碳水化合物、维生素等。性味辛，寒，有小毒。清热解毒、消痈散结。适用于恶疮丹毒、润肺止咳、黄疸等症。

【食用部位及方法】球茎、嫩茎叶。秋季采挖，洗净后，可炒食、煮粥、或蒸煮后蘸白糖吃。嫩茎叶也可炒食。

【提示】球茎有小毒，不可生食。

鸭舌草（鸭仔草　鸭嘴菜）　雨久花科　雨久花属

Monochoria vaginalis (Burm.f.) Presl.ex Kunth

【特征】一年生水生草本。主茎短。叶片卵圆形，先端渐尖，基部心形，全缘；叶柄基部扩大成鞘状。总状花序从叶鞘中伸出。花蓝紫红色。花被片6，长圆形；雄蕊6，浅蓝黄色。蒴果卵形。种子椭圆形，灰褐色，具纵条纹。花果期8～10月。

【分布】西南、中南、华东、华北等地。生水田、沼泽、池塘及水沟中。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素6.17mg、维生素B_2 0.44mg、维生素C 78mg，还含蛋白质、脂肪、矿物质等。性味苦，凉。清热解毒。适用于痢疾、肠炎、丹毒等症。

【食用部位及方法】嫩茎叶。春季、夏季采摘，清水洗净，放入开水中焯一下后，可凉拌或炒食。

叶片鸭舌形

凤眼莲（水葫芦　水浮莲）　雨久花科　凤眼莲属

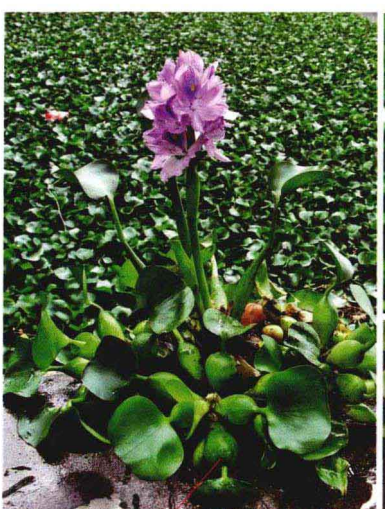
Eichhornia crassipes (Mart.) Solms

【特征】多年生浮水草本。主茎短，具长匍匐枝。叶基生，倒卵状圆形或倒心脏卵形，先端钝圆，基部浅心形，全缘；叶柄长，中部膨大成气囊状。穗状花序。花淡蓝紫色；花被片6，上面1片较大，在中部有蓝黄色斑。蒴果卵形。花果期8～10月。

【分布】全国各地区。生水田、池塘及河道中。

【营养及药用功效】每100g含蛋白质1.1g、脂肪0.7g、纤维素1.4g，还含有多种维生素、矿物质等。性味苦，凉。清热解毒，除湿，祛风热。适用于风热、湿气、烦热等症。

【食用部位及方法】嫩茎叶。春季、夏季采摘，清水洗净后，放入开水中焯一下，可炒食。



荸　荠（马蹄　地栗　地梨）　莎草科　荸荠属

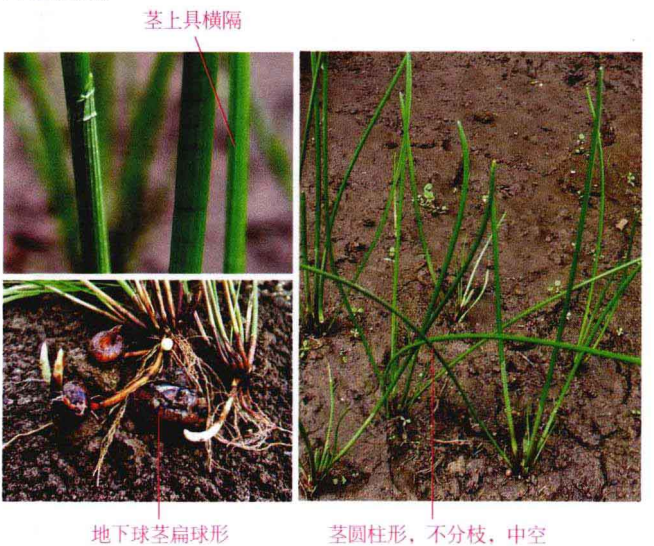
Eleocharis tuberosa (Roxb.) Roem.et Schult.

【特征】多年生草本。地下球茎扁球形，深栗色，具顶芽和侧芽。地上茎直立，圆柱形，中空，具横隔。无叶片。叶鞘膜质。穗状花生茎顶，圆柱形。小坚果，倒卵形。花果期4 ~ 10月。

【分布】我国南方，现广泛栽培。生池塘、湿地及浅水中。

【营养及药用功效】每100g含蛋白质0.8g、脂肪0.3g、碳水化合物12.9g，还含淀粉、维生素等。性味甘，寒。清热、生津、化痰、消积。适用于口渴、咽喉肿痛、痰热咳嗽、目赤、积食等症。

【食用部位及方法】球茎。秋季、春季采挖，清水洗净后，可生食、煮食、凉拌、炒食，味甜美。也可制做淀粉，冲羹食用。



黄花菜（金针菜　萱草）

Hemerocallis citrina Baroni　　百合科　萱草属

【特征】多年生草本。叶基生，排成二列，条形。苞片披针形或狭三角形；花鲜黄色，花被片6，花被管长3 ~ 5cm。蒴果钝三棱状椭圆形。种子黑色，具棱。花果期5 ~ 9月。

【分布】河北、山西、山东、秦岭以南各省。生山坡、草地。

【营养及药用功效】含蛋白质、脂肪、纤维素、碳水化合物、维生素、矿物质等。性味甘，平，有毒。花有凉血止血、利尿消肿等功效。适用于便血、小便不畅、肺结核等症。

【食用部位及方法】花。夏季采摘，清水洗净后，放入开水锅中蒸或煮后，做凉拌菜、炒食等。也可蒸后晒干备用，是著名的野菜。

【提示】黄花菜不可鲜食，因为含有有毒物质秋水仙碱，会引起中毒。蒸或煮后食用安全。

花鲜黄色，花被片6

基生叶排成二列，长条形

黄　精（萎蕤　仙人余粮　野生姜）百合科　黄精属

Polygonatum sibiricum Delar.ex Redoute

【特征】多年生草本。地下根茎圆柱形，节部膨大。叶片通常4 ~ 6片轮生，叶片条状披针形。花序腋生，下垂，具1 ~ 3花；花被筒状，白色；雄蕊6。浆果球形，成熟时黑色。花果期5 ~ 8月。

【分布】安徽以北。生山坡、草地、林缘。

【营养及药用功效】根茎含淀粉、碳水化合物、氨基酸、维生素等。性味甘，平。补中益气、润心肺、强筋骨。适用于内热消渴、肺痨咳血、体虚乏力、筋骨软弱、脾胃虚弱等症。

【食用部位及方法】嫩茎叶、根茎。春季采摘幼茎叶，开水中焯一下后，可凉拌、炒食等。春、秋季采挖根茎，洗净后，可炒食、煮食、与肉类炖食。是我国古代道家食用的滋补仙品。

叶片通常4~6片轮生

浆果球形

根茎节部膨大

玉　竹（铃铛菜　山玉竹　葳蕤）　百合科　黄精属

Polygonatum odoratum (Mill.) Druce

【特征】多年生草本。地下根茎圆柱形。叶片卵状矩圆形。花序腋生，下垂，具1 ~ 3花；花被筒状，绿白色，先端裂片6。浆果球形，成熟时蓝黑色，具7 ~ 9粒种子。花果期5 ~ 8月。

【分布】主要分布长江以北等地。生山坡、草地、林缘。

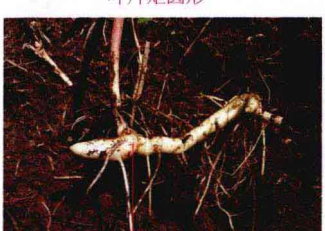
【营养及药用功效】根状茎含淀粉、碳水化合物、天门冬酰胺等。性味甘，平。养阴润燥、生津止渴。适用于肺胃阴伤、燥热咳嗽、内热消渴等症。

【食用部位及方法】根茎、嫩茎叶。春季或秋季采挖根茎，洗净后，可炒食、煮食、蒸食或与肉类炖食。嫩茎叶，用开水中焯一下后，可炒食或做汤。自古玉竹便是道家食用的滋补珍品。

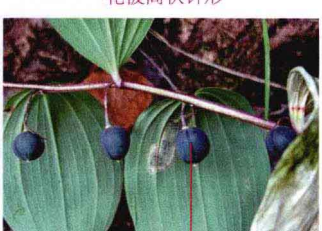
【提示】浆果有毒，不可食用。

叶片矩圆形

花被筒状钟形



根茎圆柱形



浆果球形

薤　白（小根蒜　野蒜）

Allium macrostemon Bge.　　百合科　葱属

【特征】多年生草本。地下鳞茎近球形，外皮灰黑色，膜质。叶片多为半圆柱形，中空。总苞宿存；伞形花序半球形或球形，密生暗紫色珠芽。花淡紫色或淡红色。花果期5 ~ 7月。

【分布】我国大部分地区。生丘陵、山坡、果园、荒地。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素3.94mg、维生素B_2 0.14mg、维生素C 69mg，还含有大蒜素。鳞茎入药，性味辛，苦，温。理胃温中、行气。适用于胃气滞、泻痢、霍乱等症。

【食用部位及方法】嫩茎叶、地下鳞茎。春季采集嫩茎叶，春、夏、秋季挖取鳞茎，用清水洗净后，可凉拌或炒食。也可腌制成酱菜食用，风味独特。

野韭菜（野韭）

Allium ramosum L.　　百合科　葱属

【特征】多年生草本。鳞茎圆柱形，外皮暗黄色或灰黑色，裂成纤维状。叶基生，略呈三棱状长条形，中空。伞形花序半球形，多花密集，小花梗近等长；花被片6，狭卵形，白色，常具淡红色中脉。蒴果具圆形的果瓣。种子黑色。花果期6～9月。

【分布】东北、华北、西北等地。生丘陵、山坡、路边。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素2.8mg、维生素B_2 0.12mg、维生素C 52mg等。性味咸涩，寒。抗菌消炎、益肾。适用于反胃、吐血、肾虚等症。

【食用部位及方法】嫩茎叶，花。春季、夏季采集嫩茎叶，用清水洗净后，可凉拌、炒食或做馅。嫩茎叶和花也可腌制成酱菜食用，是很好的调味品。

伞形花序，花白色

叶三棱状长条形，中空

鳞茎圆柱形

山　韭（岩葱　野韭　山葱）

Allium senescens L.　　百合科　葱属

【特征】多年生草本。鳞茎圆柱形，外皮灰黑色，不破裂。叶基生，条形。花莛圆柱形，下部被叶鞘。伞形花序半球形至球形，多花密集，花紫红色、淡紫色；花被片6，卵形。蒴果近球形。花果期7 ~ 9月。

【分布】东北、华北，甘肃、新疆、河南等地。生丘陵、山坡、草丛。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素0.93mg、维生素B_2 0.31mg、维生素C 82mg等。性味咸涩，寒。祛烦热、益肾、健胃、止泻痢。适用于反胃、吐血、肾虚等症。

【食用部位及方法】嫩茎叶、花。春季、夏季采集，用清水洗净后，可做凉拌菜、炒食或做馅。嫩茎叶和花也可腌制酱菜。

伞形花序，花淡紫红色

鳞茎圆柱形

叶片条形

蒙古韭（砂韭）

Allium mongolicum Regel　　百合科　葱属

【特征】多年生草本。鳞茎圆柱形，外皮纤维状，松散。叶基生，近半圆柱形。花莛圆柱形，具细纵棱。总苞单侧开裂，宿存。伞形花序半球形，多花密集，花淡粉紫色或紫红色；花被片6，卵状矩圆形，中部有一条深色纵条纹。蒴果近球形。花果期7～9月。

【分布】内蒙古、河北北部、陕西、宁夏、甘肃、青海、新疆等地。生山坡草丛、砂地。

【营养及药用功效】含胡萝卜素、维生素、多种矿物质等。性味咸涩，寒。祛烦热、益肾、健胃。适用于反胃、吐血、肾虚等症。

【食用部位及方法】嫩茎叶、花。春季、夏季采集，用清水洗净后，可做凉拌菜、炒食或做馅。也可腌制成酱菜或做成罐头。内蒙古人常喜食，曾经大量人工种植和开发利用。

山　丹（细叶百合　卷莲花）

Lilium pumilum DC.　　百合科　百合属

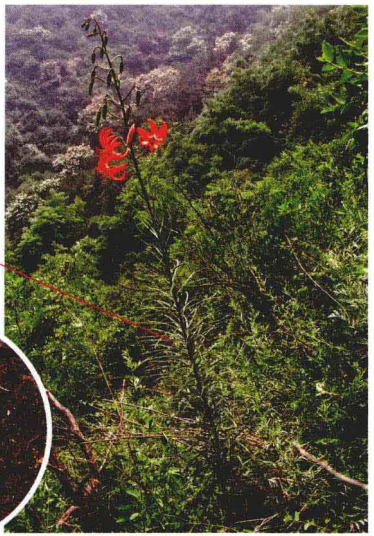
【特征】多年生草本。地下鳞茎卵状圆锥形，白色，肉质鳞片瓣长卵形或长圆形，由数个鳞片瓣组成鳞茎球。茎直立。叶片细条形。花1至数朵生茎顶部，花下垂，鲜红色；花被片6，反卷。蒴果近球形，室背裂开。花果期6～9月。

【分布】东北、华北、西北等地。生山坡草地或灌丛。

【营养及药用功效】含淀粉、蛋白质、多种矿物质等。性味甘，微苦，平。润肺止咳、清心安神。适用于肺痨久咳、神经衰弱、心烦不安、脚气浮肿等症。

【食用部位及方法】地下鳞茎。春季、秋季采挖，用清水洗净后，放入开水中焯一下捞出，可炒食、煮粥、做汤、炖食或制作成蜜饯。也可蒸后晒干备用。百合是著名的保健食品，常吃有助于增强体质，抑制癌细胞生长。

花被片向外反卷



叶片细长

地下鳞茎卵状球形

有斑百合（渥丹）　百合科　百合属

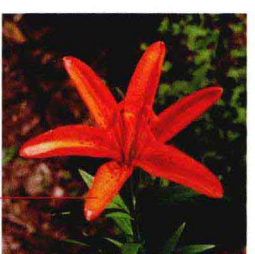
Lilium concolo Salisb. var. *pulchellum* (Fisch.) Regel

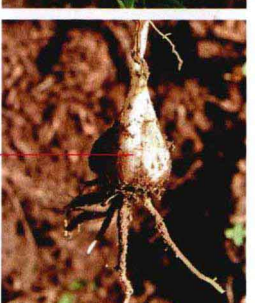
【特征】多年生草本。地下鳞茎卵球形，白色，肉质鳞片叶瓣披针形。茎直立。叶片条形或条状披针形。花单生至数朵生茎顶部，不下垂，鲜红色或橘红色，具褐色斑点；花被片6，不反卷。雄蕊6，花药紫红色。蒴果近球形。花果期6～9月。

【分布】东北、华北、山东等地。生山坡草地或灌丛。

【营养及药用功效】含淀粉、蛋白质、多种矿物质等。性味甘，微苦，平。润肺止咳、清心安神。适用于肺痨久咳、神经衰弱、心烦不安、脚气浮肿等症。

【食用部位及方法】地下鳞茎。春季、秋季采挖，用清水洗净后，放入开水中焯一下捞出，可炒食、煮粥、做汤、炖食或制作成蜜饯。也可蒸后晒干备用。





薯　蓣（山药　山芋　山药蛋）

Dioscorea opposita Thunb.　　薯蓣科　薯蓣属

【特征】多年生缠绕草本。块茎肥厚肉质，圆柱形。叶对生或轮生，卵状三角形，基部心形，具7～9条脉；叶腋间常生有珠芽。雌雄异株。穗状花序生叶腋。雄花序数枚簇生，花乳白色；雌花序下垂，雌花具苞片2。蒴果倒卵状圆形，具3翅。花期7～8月。

【分布】全国各地。生山坡草从、灌丛中。

【营养及药用功效】含淀粉、蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等。性味甘，平。健脾胃、强筋骨、固肾益精、补中益气。适用于身体虚弱、食欲不振、虚痨咳嗽、腹泻等症。

【食用部位及方法】块茎、珠芽。秋季采集，洗净后，可蒸或煮后蘸白糖吃，或炒食、做汤、煮粥、做糕点、做糖葫芦。也可晒干备用。是极好的滋补保健食品，常吃可延年益寿。

第二章
藤本植物

葛（葛藤　野葛）

Pueraria lobata (Willd.) Ohwi　　豆科　葛属

【特征】多年生藤本。全株有黄褐色硬毛。地下根肥厚。三出羽状复叶，叶片菱状卵形，全缘。总状花序腋生。花冠紫红色。荚果扁条形，密生黄褐色硬毛。花果期6 ~ 9月。

【分布】除新疆、西藏外，各地均有分布。生山坡、林缘。

【营养及药用功效】根含大量淀粉、蛋白质、纤维素、碳水化合物、矿物质等。性味甘，平。解表、开胃、除烦渴。适用于解酒毒、身赤热、烦渴、消化不良、尿涩痛等症。

【食用部位及方法】花朵、根。夏季采集花朵，用清水洗净，放入开水中略焯一下后，可凉拌、炒食或做馅。秋季采挖根，清水洗净后，可制做成淀粉供食用。也可制做葛粉羹、葛粉粥等。

紫　藤（紫藤花　藤花菜　招豆藤）

Wisteria sinensis (Sims.) Sweet　　豆科　紫藤属

【特征】多年生木质藤本。叶互生，奇数羽状复叶，小叶7～13枚，卵状长圆形或卵状披针形。总状花序侧生而下垂。花萼钟状，有柔毛；花冠紫色或深紫色，长约2cm。荚果扁长条形，密生灰褐色短柔毛。种子长圆形，深褐色。花果期4～9月。

【分布】华北、华东、中南，辽宁、内蒙古、陕西、甘肃、四川等地。生公园、庭院。

【营养及药用功效】花含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、挥发油等。性味甘，微温，有小毒。止痛、杀虫。适用于腹痛、蛲虫等症。

【食用部位及方法】花朵。春季采集，洗净后，在开水中略焯一下，可凉拌、炒食、煮粥、做馅。也可直接裹面糊炸食。花用糖或蜂蜜腌制后，可做糕点的馅料。花还可提取芳香油。

【提示】豆荚、种子有毒，不能食用。

总状花序下垂，花紫色或深紫色

攀缘茎

山葡萄（阿穆尔葡萄　野葡萄）

Vitis amurensis Rupr.　　葡萄科　葡萄属

【特征】多年生木质藤本。卷须2 ~ 3分枝。叶片宽卵形，3 ~ 5裂或不裂，先端尖，基部心形，叶缘具齿。圆锥花序与叶对生，花序轴被白色长柔毛。花小，雌雄异株。雌花具5退化雄蕊，子房球形。浆果球形，直径约1cm，蓝黑色。花果期6 ~ 9月。

【分布】东北，内蒙古、河北、北京、山西、山东等地。生山坡、林缘。

【营养及药用功效】每100g鲜品含蛋白质0.2g、碳水化合物14g、胡萝卜素0.04mg、维生素B_2 0.01mg、维生素C 0.4mg，还含多种矿物质等。性味甘，酸，平。生津、益气、补血。适用于肺虚咳嗽、血虚等症。

【食用部位及方法】果实。秋季采集，用清水洗净后，可直接生食。还可酿酒。酒糟可制醋，也可提取酒石酸。

软枣猕猴桃（软枣子　猕猴梨）猕猴桃科　猕猴桃属

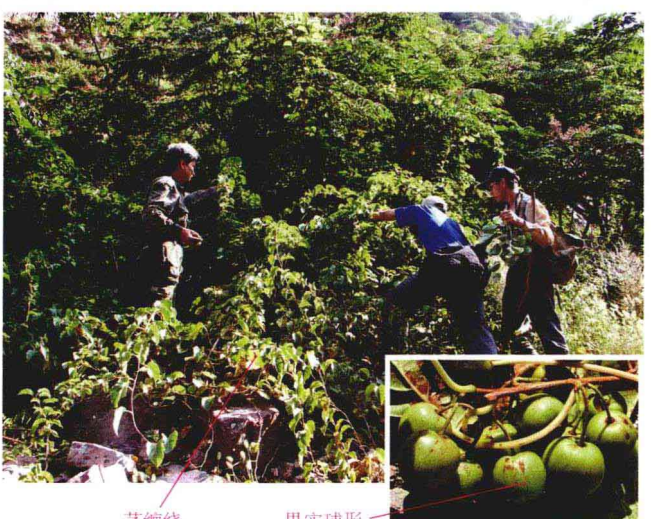
Actinidia arguta (Sieb.et Zucc.) Planch.

【特征】多年生木质藤本。茎缠绕。叶片卵圆形、椭圆状卵形，叶缘有锯齿。聚伞花序腋生，有花3 ~ 6朵。花白色，花药紫色。萼片仅边缘有毛，萼片脱落。子房球形。浆果球形，先端钝圆，暗绿色。花果期5 ~ 10月。

【分布】东北、华北、西北及长江流域等地。生山坡灌丛。

【营养及药用功效】鲜果含维生素C 0.53% ~ 1.43%、葡萄糖15.27%、果糖6.57%、蔗糖2.91%，还含多种矿物质、蛋白质、维生素A、有机酸等。性味甘，酸，凉。清热利尿、生津润燥、消肿散瘀、健胃。适用于消化不良、烦渴、高血压、肝炎等症。

【食用部位及方法】果实。秋季采集，可直接生食，酸甜可口。还可酿酒，制做果脯，果汁等。



狗枣猕猴桃（猕猴桃）　猕猴桃科　猕猴桃属

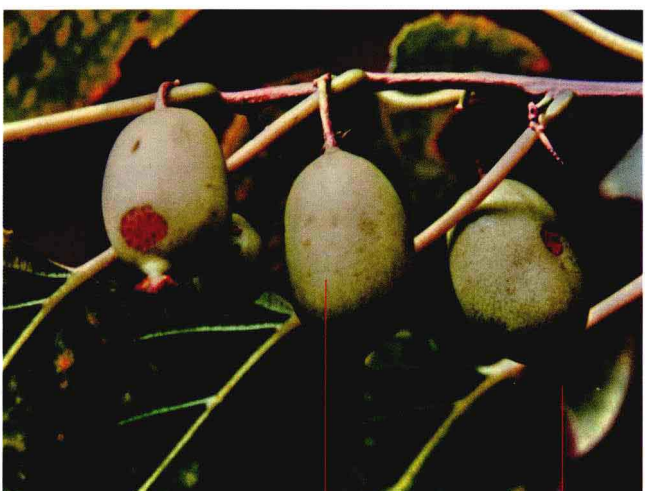
Actinidia kolomikta Maxim.et Rupr.

【特征】与软枣猕猴桃的主要区别是：叶片较薄，花药黄色，浆果长圆形，先端稍尖，萼片宿存。花果期5 ~ 10月。

【分布】同软枣猕猴桃。

【营养及药用功效】同软枣猕猴桃。

【食用部位及方法】同软枣猕猴桃。



中华猕猴桃（猕猴桃　红藤梨）

Actinidia chinensis Planch.　　猕猴桃科　猕猴桃属

【特征】多年生木质藤本。幼枝及叶柄密被灰棕色柔毛。叶片卵圆形，叶背面密生灰棕色星状茸毛。聚伞花序腋生。花初时白色后变黄色。浆果卵圆形或矩圆形，密被棕色长毛。果期8 ~ 10月。

【分布】长江流域以南各省，西北、河南等地。生山坡灌丛。

【营养及药用功效】鲜果含维生素C、维生素D、碳水化合物、蛋白质、有机酸、矿物质、猕猴桃等。味甘，酸，凉。清热解毒、生津润燥、健胃。

【食用部位及方法】果实。秋季采集，可直接生食，酸甜可口。还可酿酒，制做果脯，果酱、果汁等。

浆果密被棕色长毛

攀缘茎

叶片卵圆形

鸡蛋果（洋石榴　西番莲　土罗汉果）

Passiflora edulis Sims　　西番莲科　鸡蛋果属

【特征】生草质藤本。叶片薄革质，掌状三深裂。叶柄近上端有2个腺体。花单生叶腋；花瓣5，与萼片近等长，副花冠由许多丝状体组成3轮排列，下部紫色，上部白色；雄蕊5，花丝合生。浆果圆形，成熟时紫色。密被棕色长毛。果期6～11月。

【分布】华东、华南、西南等地。生田野、庭院。

【营养及药用功效】果实富含维生素、碳水化合物、蛋白质、矿物质等。味甘，酸，平。清肺润燥、安神止痛。适用于咳嗽、咽干、便密、失眠、痛经、关节痛、痢疾等症。

【食用部位及方法】果实。秋季采集，可直接生食，做蔬菜，榨汁做饮料。种子可榨油供食用。

萝　藦（羊角菜　萝藦子）　萝藦科　萝藦属

Metaplexis japonica (Thunb.) Makino

【特征】多年生草质缠绕藤本。叶片卵状心形。总状聚伞花序，腋生或腋外生。花冠内面密被白色柔毛，先端反卷。蓇葖果，双生，纺锤形，表面有瘤状突起。花果期6 ~ 9月。

【分布】主要分布长江以北。生荒地、灌丛、杂木林中。

【营养及药用功效】含蛋白质、维生素等。性味甘，辛，温。补益精气、生肌止血、解毒。适用于虚劳、阳痿、金疮出血等症。

【食用部位及方法】嫩茎叶、嫩果实。春季采集嫩茎叶，洗净后，可炒食。夏季采嫩果可生食。

第三章
灌木植物

牡丹花（木芍药　花王　洛阳花）

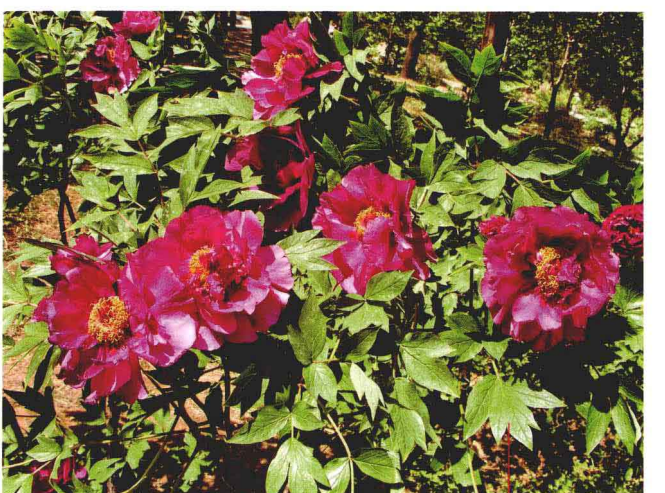
Paeonia suffruticosa Andr.　　毛茛科　芍药属

【特征】多年生灌木。叶2回3出复叶；顶生小叶宽卵形，3裂，侧生小叶狭卵形或长圆状卵形。花单生枝顶，多为重瓣花，颜色为玫瑰色、红紫色、粉红色或白色；花盘革质，杯状。蓇葖果长圆形，被褐色短毛。花果期5～7月。

【分布】河北、河南、山东、陕西、甘肃、四川等地。现全国许多地区有栽培。生庭院、公园。

【营养及药用功效】花含挥发油、黄芪苷、苯甲酸等成分。性味苦淡，平。调经活血。适用于妇女月经不调、经行腹痛等症。

【食用部位及方法】花朵。春季采集，用清水洗净后，可做炒菜的配料，或用花瓣沏水喝。



顶生小叶宽卵形，分裂

贴梗海棠（皱皮木瓜　贴梗木瓜　木瓜）

Chaenomeles speciosa (Sweet) Nakai　蔷薇科　木瓜属

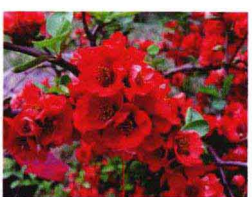
【特征】多年生灌木。枝条具刺。叶片卵形或椭圆形，叶缘有锯齿。托叶肾形或椭圆形，边缘有尖锐重锯齿，齿尖有腺体。花先叶开放或同时开放。花瓣猩红色。果实球形或卵圆形，黄色或黄绿色，表面有稀疏的浅白色斑点。花果期3 ~ 10月。

【分布】陕西、甘肃、四川、贵州、广东、云南、北京等地。生公园、庭院、道路边。

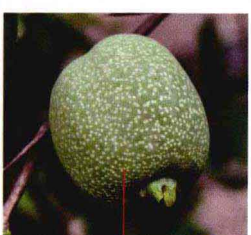
【营养及药用功效】含维生素C、苹果酸、柠檬酸、酒石酸等。性味酸，温。平肝和胃、舒筋活络。适用于湿痹、脚气、水肿、痢疾、腿膝疼痛等症。

【食用部位及方法】成熟果实。秋季采摘，可直接生食，或做凉拌菜、炒食、炖鱼、炖肉、煮汤、做沙拉的配料等。

枝条上有刺



花瓣猩红色



果实表面有浅白色斑点

玫瑰花（刺玫花　徘徊花　赤蔷薇）

Rosa rugosa Thunb.　　蔷薇科　蔷薇属

【特征】多年生灌木。茎枝生皮刺或针刺。奇数羽状复叶，小叶5～9，椭圆形或椭圆状倒卵形，叶面皱褶，叶背有柔毛和腺体，叶缘有钝齿。花单生或3～6朵集生，花紫红色，具芳香气味。蔷薇果，扁球球形，红色，萼片宿存。花果期5～9月。

【分布】华北、西北、西南等地。生山坡、村寨旁、林缘。

【营养及药用功效】花含玫瑰油约0.03%，还含蛋白质、脂肪、维生素等。性味甘，微苦，温。理气解郁、和血散瘀。适用于治疗肝胃气痛、吐血咯血、月经不调、乳痈等症。是著名的名贵香料。

【食用部位及方法】花朵。春季采集，用清水洗净后，可煮粥、炒食、炖鱼炖肉、烤肉、裹面糊炸食、做糕点或元宵的馅料。还可制作饮料，沏茶，做玫瑰露、香料等。

月季花（四季花　月月红）

Rosa chinensis Jacq.　　蔷薇科　蔷薇属

【特征】多年生灌木。疏生三角形皮刺。奇数羽状复叶，小叶3 ~ 7，宽卵形或卵状长圆形，叶缘有齿；托叶边缘有腺毛。花单生或数朵聚生，花梗较长；花瓣倒卵形，先端常反卷，多种颜色。蔷薇果，卵圆形或梨形，红色，萼片宿存。花果期5 ~ 9月。

【分布】全国大部分地区。生公园、村寨旁、庭院。

【营养及药用功效】含挥发油、蛋白质、碳水化合物、维生素、矿物质等。性味甘，温。活血调经、消肿解毒。适用于月经不调、血瘀肿痛等症。

【食用部位及方法】花。四季均可采集，用清水洗净后，可煮粥、或做炒菜的配料。也可鲜用沏水喝。

山楂叶悬钩子（牛迭肚）

Rubus crataegifolius Bge.　　蔷薇科　悬钩子属

【特征】多年生灌木。小枝具钩状皮刺。叶宽卵形，掌状3～5浅裂，叶缘有不整齐的粗锯齿，叶背面沿叶脉有柔毛及小皮刺。花2～6朵集生成短伞房花序。花白色，椭圆形。聚合果近球形，红色，直径约1cm。花果期6～9月。

【分布】东北、华北、内蒙古、山东、河南。生山坡、灌丛。

【营养及药用功效】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、有机酸、维生素、矿物质等。性味甘，酸，平。补肝肾。适用于体虚、腰膝酸软、目暗、便密等症。

【食用部位及方法】果实。秋季采集，用清水洗净后，可直接生食，食之酸甜可口。还可制做果酱等。

毛樱桃（山樱桃　山豆子　毛樱桃）

Prunus tomentosa Thunb.　　蔷薇科　李属

【特征】多年生灌木。嫩枝被茸毛。叶卵形，粗糙被毛，叶缘有齿。花先叶开放或同时开放。花白色或浅粉红色；子房密生短柔毛。核果近球形，红色，直径约1cm。花果期4 ~ 6月。

【分布】东北、华北，山东、河南、江苏、陕西、宁夏、甘肃、青海、四川、云南、西藏等地。生山坡、林缘。

【营养及药用功效】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素等。性味甘，酸，平。健胃、益气、固精。适用于积食、便密、脚气、遗精滑泻等症。

【食用部位及方法】果实。夏季采集，用清水洗净后，可直接生食，酸甜可口。

核果近球形红色

花白色或浅粉红色

嫩枝被茸毛

欧　李（酸丁　欧梨）

Prunus humilis Bge.　　蔷薇科　李属

【特征】多年生灌木。嫩枝被短柔毛。叶长圆状披针形或长圆状倒卵形，先端急尖，基部楔形，叶缘有细锯齿。花1～2朵与叶同时开放，花淡粉红色，子房无毛。核果球形，成熟时鲜红色，直径约1～1.5cm；果梗长约1cm。花果期5～8月。

【分布】东北、河北、内蒙古、河南、山东、江西、四川等地。生山坡、灌丛。

【营养及药用功效】果实含果糖5.2%，还含维生素等。性味甘，酸，平。下气利水、润燥滑肠。适用于小便不利、大肠气滞、脚气等症。

【食用部位及方法】成熟果实。夏季采集，用清水洗净后，可直接生食，酸甜可口。

火　棘（火把果　救军粮　赤阳子）蔷薇科，火棘属

Pyracantha fortuneana (Maxim.) L.

【特征】多年生灌木。枝通常有棘刺。叶椭圆形、倒卵形或卵状矩圆形，先端圆钝，基部渐狭，叶缘有圆锯齿。复伞花序。花白色。果实扁球形，鲜红色或橘红色，直径约0.7cm；先端具宿存花萼。花果期4 ~ 11月。

【分布】云南、贵州、四川、广西、湖南、湖北、江西、安徽、江苏、浙江、河南、陕西等地。生山坡向阳地。

【营养及药用功效】果实含糖10.6% ~ 12.2%、蛋白质1.03%，及多种维生素、氨基酸等。性味甘，酸，平。健脾消积，活血止血。适用于食积等症。

【食用部位及方法】成熟果实。秋季采集，清水洗净后，可直接生食，味酸甜。也可做果酱等。

酸　枣（山枣　野枣）　鼠李科　枣属

Ziziphus jujuba Mill. var. *spinosa* (Bge.) Hu ex H.f.Chow

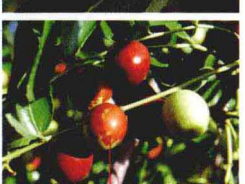
【特征】多年生灌木或小乔木。枝条上有两种刺，一种为针状直刺，另一种为弯刺。叶片椭圆形或卵状披针形，叶缘有细锯齿。花小，黄色，2 ~ 3朵簇生叶腋。核果近球形，直径约1cm，成熟时红褐色；果核圆形，两端钝。花果期5 ~ 9月。

【分布】主要分布长江以北等地。生山坡、沟谷、路边。

【营养及药用功效】每100g含蛋白质4.3g、脂肪1.0g、碳水化合物74.8g、维生素C 830 ~ 1170mg，还含多种氨基酸、矿物质等。性味甘，酸，平。养心安神、镇静催眠、健脾。适用于烦渴、失眠、盗汗、神经衰弱等症。

【食用部位及方法】果实。秋季采集，洗净后，可直接生食。还可制做酸枣汁饮料、做酸枣面、酿制酸枣酒。

花小，黄色



核果近球形

枝条上有针状刺和弯刺

朱　槿（扶桑　佛桑　大红花）

Hibiscus rosea-sinensis L.　　锦葵科　木槿属

【特征】多年生灌木。叶阔卵形，叶缘有齿。花单生叶腋，有单瓣、重瓣之分；花有不同颜色；花梗细长；雄蕊柱超出花冠。花期全年。

【分布】全国各省。生山坡、公园、庭院。

【营养及药用功效】含碳水化合物、维生素、矿物质等。性味甘，平。清热解毒、清肺凉血。

【食用部位及方法】花。在南方可全年采集，在开水中略焯一下后，可凉拌或炒食。

吊灯花（拱手花篮　灯笼花　裂瓣朱槿）

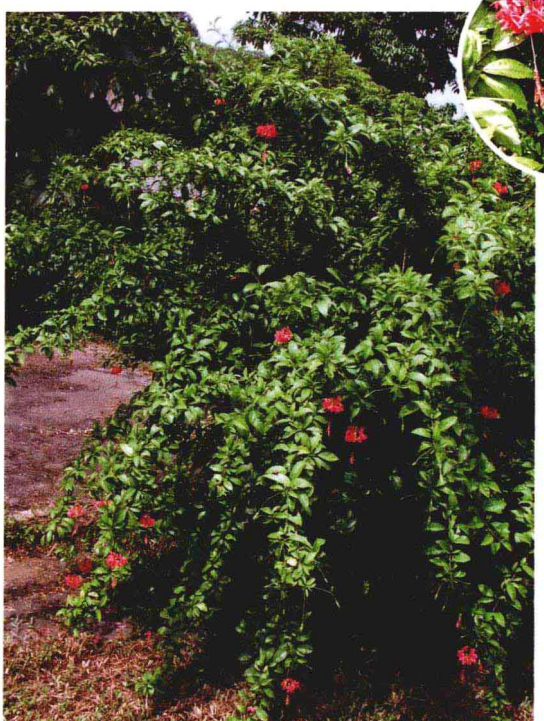
Hibiscus schizopetalus Hook. F.　锦葵科　木槿属

【特征】多年生灌木。叶椭圆形或长圆形，叶缘有齿。花单生叶腋，下垂，花粉红色，花瓣深裂，裂片成流苏状，向上反卷；花梗细长；雄蕊细长。花期全年。

【分布】南方各省。生山坡、公园、庭院。

【营养及药用功效】不详。

【食用部位及方法】同朱槿。



仙人掌（观音掌　神仙掌　霸王）

Opuntia dillenii (Ker.-Gaw.) Haw. 仙人掌科　仙人掌属

【特征】多年生肉质灌木。茎节倒卵形，扁平，茎上刺密生，黄色。花黄色；花托狭倒卵形，具刺。浆果肉质，梨形，紫红色或红色。花果期6 ~ 12月。另外一种梨果仙人掌的果实也可食用。

【分布】广东、广西、香港、澳门、海南、南海诸岛、福建、四川、贵州、云南等地。生山坡、农田地边、路边、荒地。

【营养及药用功效】含蛋白质、维生素A、维生素C，还含琥珀酸、苹果酸、矿物质等。性味苦，寒。清热解毒、行气活血。适用于心胃气痛、痢疾、痔血、咳嗽、咽喉痛、疔疮等症。

【食用部位及方法】肉质茎，浆果。夏季、秋季采集，清水洗净后，去除果皮和刺可直接食用。肉质茎刮去外皮，入开水中焯一下后，可凉拌、炒食、炖菜、裹面糊炸食。

刺五加（一百针　刺拐棒　五加皮）五加科　五加属

Acanthopanax senticosus (Rupr. et Maxim.) Harms

【特征】多年生灌木。一或二年生枝密生细长的针状刺。掌状复叶具5小叶。伞形花序单个顶生，或2 ~ 6个组成稀疏的圆锥花序。花紫黄色。果实近球形，具5棱，黑色。花果期6 ~ 9月。

【分布】东北、河北、山西等地。生山坡杂木林或灌丛中。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素5.4mg、维生素B_2 0.52mg、维生素C 121mg，还含五加苷、多糖及挥发油等。性味辛，温。刺五加皮祛风湿、壮筋骨、活血祛瘀、安神益气。适用于风湿性关节炎、腰腿痛等症。

【食用部位及方法】嫩芽叶、树皮。春季采集嫩芽叶，洗净后，入开水中焯一下，可凉拌、煮粥、炒食或做汤。秋季采树皮或根皮制五加皮酒，常饮用可延年益寿。

掌状复叶具5小叶

果实近球形，黑色

茎枝密生针状刺

枸　杞（枸杞子　枸杞菜　枸杞头）

Lycium chinense Mill.　　茄科　枸杞属

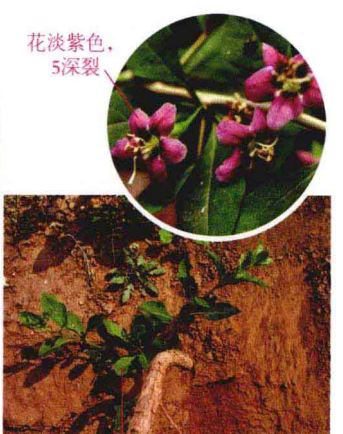
【特征】多年生灌木。叶卵状披针形，全缘。花常1 ~ 5朵簇生叶腋。花萼通常3中裂或4 ~ 5齿裂；花冠淡紫色，5深裂，裂片边缘有缘毛。浆果卵形或长圆形，红色。种子扁肾脏形，黄色。花果期6 ~ 10月。

【分布】全国大部分地区。生山坡、丘陵、路边、灌木丛中。

【营养及药用功效】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、维生素、矿物质等。性味甘，平。滋补肝肾、益精明目。适用于肝肾阴亏、腰膝酸痛、眩晕耳鸣、内热消渴、目昏不明等症。

【食用部位及方法】嫩茎叶、果实。春季采集嫩茎叶，洗净后，入开水中焯一下，可凉拌、炒食等。秋季采摘果实，可生食。也可晒干后，泡茶、煮粥、做汤、炖肉、酿酒。枸杞子是著名的保健食品，常食用可延年益寿。

浆果长圆形，红色



花淡紫色，5深裂

叶片卵状披针形

金银花（忍冬　双花　鹭鸶花）

Lonicera japonica Thunb.　　忍冬科　忍冬属

【特征】多年生攀缘灌木。枝条密生柔毛。叶卵形或椭圆状卵形。花成对生于叶腋，花冠二唇形，花白色及黄色，有香味，密被短柔毛；花筒与裂片近等长。浆果离生，球形，黑色。花果期5 ~ 10月。

【分布】全国大部分地区。生丘陵、山谷、庭院及公园。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素5.1mg、维生素B_2 1.06mg、维生素C 65mg，还含忍冬苷，碳水化合物、淀粉、黄酮类等。性味甘，寒。清热解毒、消炎消肿。适用于感冒、炎症、咽喉疼痛、暑热等症。

【食用部位及方法】花朵。春季采集，洗净后，可与其他材料一起凉拌、炒食、做汤、炖鱼炖肉。花朵晒干后，可制做清凉饮料或泡茶喝。

花椒叶（花椒　椒树）

Zanthoxylum bungeanum Maxim.　芸香科　花椒属

【特征】落叶灌木或小乔木。株体具扁三角形皮刺。奇数羽状复叶，小叶卵状披针形；叶柄基部具一对皮刺。聚伞状圆锥花序顶生。花单性，花被片1轮。蓇葖果球形，红褐色，表面有瘤状突起的腺体。种子圆形，黑色，有光泽。花果期4～9月。

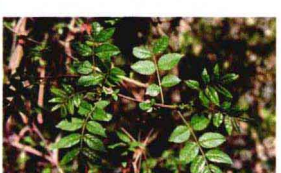
【分布】全国大部分地区。生平原、山坡、村寨或庭院中。

【营养及药用功效】叶含芳香油、维生素等。性味辛，热。果实含芳香油、不饱和脂肪酸、矿物质等。性味辛，温。温中散寒、除湿、驱虫、健胃。适用于风寒湿痹、积食、心腹冷痛、牙痛等症。

【食用部位及方法】嫩芽叶、果实。春季采集嫩芽叶，洗净后，放入开水中略焯一下，可做凉拌菜。也可直接炖鱼炖肉，或裹面糊炸食。果实可做调味品。

株体具扁三角形皮刺

蓇葖果球形，红褐色



奇数羽状复叶

沙　棘（醋柳　沙棘果）

Hippophae rhamnoides L.　　胡颓子科　沙棘属

【特征】落叶灌木或小乔木。具粗棘刺。叶条形，叶背具白色鳞片。雌雄异株。短总状花序腋生于小枝上。花小，淡黄色；花被筒囊状。果肉质，近球形，橙黄色。花果期4～9月。

【分布】华北、西北，四川、云南、西藏等地。生山坡、灌丛。

【营养及药用功效】每100g含维生素C可高达2100mg，是苹果的500倍。还含苹果酸、叶酸、多种维生素、胡萝卜素等。性味酸，温。健胃补脾、活血散瘀、祛痰止咳。适用于消化不良、咳嗽痰多、瘀肿、降血压，降血脂等症。

【食用部位及方法】果实。秋季采集，洗干净，加入白糖腌后食用。还可制做饮料，果酱、果汁、酿酒。常食用可增强人体免疫力，防癌，减少辐射伤损等作用。

浆果近球形，橙黄色　　叶片条形，叶背面具白色鳞片

杜鹃花（映山红　三月红　满山红）

Rhododendron simsii Planch.　杜鹃花科　杜鹃花属

【特征】多年生灌木。枝条密生褐色糙伏毛。叶卵形、椭圆状卵形或倒卵形，全缘，两面有糙伏毛，叶背面更密。花2～5朵簇生枝顶。花冠鲜红色或深红色，宽漏斗状，上方裂片内有深红色斑点，花药紫色。蒴果卵球形，有糙伏毛。花果期4～10月。

【分布】长江流域以南及西南等地。生山坡、林缘中。

【营养及药用功效】花含碳水化合物、红色素、黄酮醇类等。性味酸，甘，温。和血、调经、祛风湿。适用于月经不调、风湿痛、支气管炎等症。

【食用部位及方法】花朵。春季采集，在开水中焯一下后，可炒食、做汤、挂面糊用油炸食。也可用糖腌制做果脯食用。

茉莉花（木梨花　茉莉　末莉）

Jasminum sambac (Soland.) Ait. 木犀科　茉莉花属

【特征】常绿灌木。叶对生，椭圆形或广卵形，全缘。聚伞花序顶生或腋生。花白色，香味浓烈；花冠裂片长圆形，常重瓣，与花萼筒等长。花后通常不结果。花期6 ~ 11月。

【分布】主要分布华南等地。生山坡、公园、村寨或庭院中。

【营养及药用功效】花含油率约为0.2% ~ 0.3%，主要成分为茉莉花素、芳樟醇、苯甲醇等。性味辛，甘，温。理气、开郁、辟秽、和中。适用于痢疾腹痛、结膜炎、疮毒、理气止痛等症。

【食用部位及方法】花朵。夏季采集未展开的花朵，清水洗净后，可直接炒食。也可在开水中略焯一下后，做凉拌菜。花朵晒干后可熏制茶叶。花朵提取物可制作名贵香料、化妆品、肥皂等。

花白色，常重瓣

桂　花（木犀花　九里香　岩桂）　木犀科　木犀属

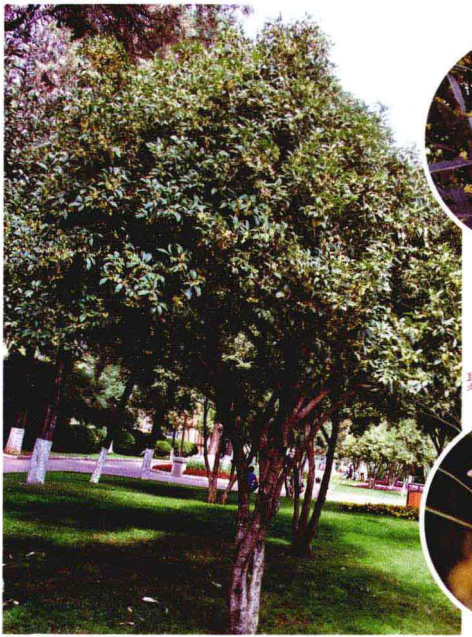
Osmanthus fragrans (Thunb.) Lour.

【特征】常绿灌木或小乔木。叶对生，革质，椭圆形或长椭圆形，边缘有锯齿；叶柄短。聚伞花序，簇生叶腋。花小，黄白色，香味浓烈，花梗细小；萼管具4齿；花冠4深裂，裂片长椭圆形。核果长椭圆形，内含种子1枚。花果期9～10月。

【分布】主要分布南方。生公园、村寨或庭院中。

【营养及药用功效】花含芳香物质、月桂酸、肉豆蔻酸等。性味辛，温。化痰、散淤。适用于痰多喘咳、牙痛、口臭等症。

【食用部位及方法】花朵。秋季采集，晒干后可用来熏茶，制作饮料，做糕点等。花朵还可提取香料。



叶片革质光亮

聚伞花序，花黄白色

番石榴（鸡矢果　缅桃　番桃）

Psidium guajve L.　　桃金娘科　番石榴属

【特征】灌木或小乔木。叶对生，革质，椭圆形或长圆形，全缘，羽状脉。花单生或2 ~ 3朵腋生，花白色，花瓣4 ~ 5，芳香。浆果球形、卵圆形或梨形，成熟时淡红色，先端有宿存萼片；果肉白色或黄色。花果期5 ~ 8月。

【分布】主要分布华南及西南等地。生荒地，丘陵，村寨或庭院。

【营养及药用功效】果实含碳水化合物、维生素、矿物质等。性味甘，涩，平。收敛止泻。适用于痢疾、急性肠炎、小儿消化不良等症。

【食用部位及方法】成熟果实。夏季、秋季采集，可直接食用，但有特殊异味。

第四章
木本植物

银　杏（白果　公孙树）

Ginkgo biloba L.　　银杏科　银杏属

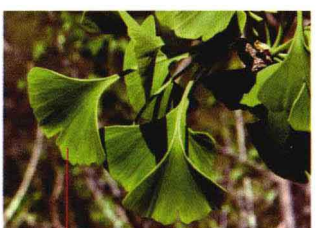
【特征】落叶乔木。叶扇形，基部楔形。雌雄异株。雌球花生于短枝叶腋，黄绿色；雄球花为柔荑花序。种子核果状，近球状椭圆形，外种皮肉质，成熟时黄色表面有粉霜。花果期4～10月。

【分布】全国大部分地区。生田野，山坡，庭院、公园。

【营养及药用功效】种子含蛋白质、脂肪、糖、胡萝卜素、维生素、矿物质等。性味甘，涩，平。敛肺气、定喘咳。适用于哮喘、咳嗽等症。

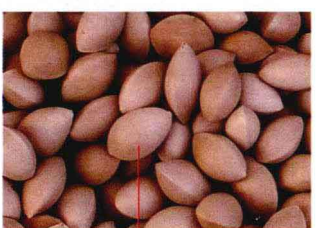
【食用部位及方法】成熟果实。秋季采集，可用火烤食。去种壳后，可煮粥、炒食、炖食等。

【提示】种子因含氢氰酸有毒物质，加热后毒性降低，但过量食用会引起中毒。另外，白果忌鱼，不可同食。



叶片扇形

果成熟时橙黄色



种子球状椭圆形

柳树芽（垂柳　柳树叶）

Salix babylonica L.　　杨柳科　柳属

【特征】落叶乔木。枝条褐绿色下垂，幼时被白色柔毛。叶条状披针形，叶缘具细锯齿，具叶柄。菜荑花序，长1 ~ 2cm。蒴果2裂。种子小，外被白色柳絮。花果期3 ~ 5月。另外一种旱柳（*Salix matsudana*）的嫩芽叶也可食用。

【分布】华北、长江流域、华南，山东、河南、陕西等地。生原野、山坡、庭院、村寨旁及公园。

【营养及药用功效】每1000g鲜叶含碘10mg，高于一般食物数千倍。还含维生素、碳水化合物等。性味苦，寒。柳叶清热解毒、透疹利尿。适用于痧疹透发不畅、乳腺炎、丹毒等症。

【食用部位及方法】嫩芽叶。春季采集，清水洗净后，入开水中焯一下，放入凉水中浸泡去除苦味后，可做凉拌菜、炒食、做馅或拌入面粉上笼屉蒸食。

核桃楸（胡桃楸　马核果　楸马核果）

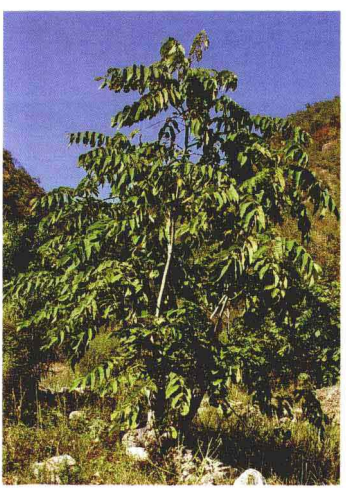
Juglans mandshurica Maxim.　　胡桃科　胡桃属

【特征】落叶乔木。树皮灰色，具浅纵裂。幼枝被短茸毛。奇数羽状复叶，小叶9 ~ 17，长椭圆形或椭圆形，粗糙。雄性柔荑花序腋生下垂，先叶开放。雌性穗状花序具4 ~ 10朵雌花，与叶同时开放。果实卵形或椭圆形，顶端尖，密被腺质短柔毛。果核长卵形或长椭圆形，表面具纵沟和不规则皱曲及凹穴。花果期5 ~ 9月。

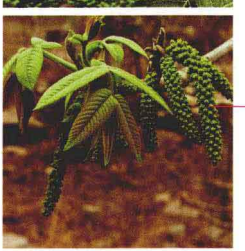
【分布】东北、华北，河南、山西、甘肃等地。生原野、山坡、山沟及杂木林中。

【营养及药用功效】果仁含油率40% ~ 50%、蛋白质15 ~ 20g、碳水化合物1 ~ 1.5g，还含维生素及多种矿物质等。性味甘，温。具健胃、补血、润肺、健脑、养颜等功效。

【食用部位及方法】果仁。秋季采集，可直接食用。也可煮粥、炖汤、炖肉等。还可制作果露等。



果实卵形或椭圆形



花序下垂

榆树钱（家榆钱　白榆钱）

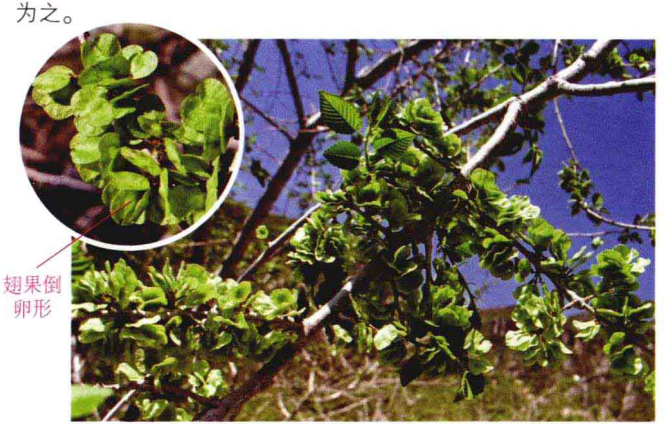
Ulmus pumila L.　　榆科　榆属

【特征】落叶乔木。叶椭圆状卵形或椭圆状披针形，叶面粗糙，叶缘具锯齿。花先叶开放，多数为簇生的聚伞花序，生于叶腋。翅果（榆钱）倒卵形，先端具凹陷，种子位于翅果的中部。花果期3 ~ 5月。此外，大果榆、春榆、黑榆的榆钱也可食用。

【分布】东北、华北、西北等地。生平原、丘陵、村寨。

【营养及药用功效】榆钱每100g含蛋白质3.8g、脂肪1.0g、粗纤维1.3g、碳水化合物8.5g，还多种维生素、矿物质等。榆钱性味微辛，平。清湿热、杀虫。适用于妇人白带、小儿疳积瘦弱。榆树叶性味甘，平。利小便、消水肿。

【食用部位及方法】嫩榆钱、嫩叶。春季采集嫩榆钱，用清水洗净后，可直接生食，也可凉拌、煮粥、炒食、做馅、做汤或与面粉掺和后蒸食。嫩叶可凉拌、煮粥、炒食。困难时期人们用榆树皮的内层韧皮部晒干，磨成粉，与其他面粉掺和后烙饼吃，口感黏滑别具风味。现在从环保和生态角度考虑不可为之。



桑　葚（桑果　白桑　紫桑）

Morus alba L.　　桑科　桑属

【特征】落叶乔木。叶宽卵形或不规则分裂，叶缘具锯齿。雌雄异株。雌、雄花均为柔荑花序，腋生。聚合果成熟时紫色或白色。花果期5 ~ 6月。小叶桑、华桑和蒙桑的果实小，也可食用。

【分布】全国各地。生山坡、庭院、村寨旁、公园及果园。

【营养及药用功效】果实含有多种维生素、葡萄糖、无机盐、苹果酸、酒石酸、琥珀酸等。性味甘，酸，寒。补肝益肾、生津润肠、乌发明目。对贫血、高血压、高血脂、冠心病、神经衰弱等有辅助疗效。是提高免疫力、延缓衰老、美容养颜的保健食品。

【食用部位及方法】嫩叶、果实。春季采集嫩叶，洗净后，可做凉拌菜、炒食、做汤。夏季采集果实，洗净后可直接食用。也可酿酒、制做饮料、熬制桑葚膏等。

【提示】熬制桑葚膏时忌用铁器。

聚合果，紫色或白色

构树果（构桃树　楮树　楮实）

Broussonetia papyrifera (L.) Vent.　桑科　构树属

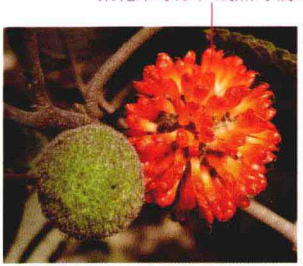
【特征】落叶乔木。叶卵形，不裂或3～5深裂，叶面具粗糙伏毛，叶背密生柔毛。雌雄异株。雄花为柔荑花序，腋生；雌花序头状。聚花果球形，肉质，成熟时橘红色。花果期5～9月。

【分布】河北、北京、天津、山东、江苏、浙江、湖北、四川、云南、广东等地。生山坡、杂树林、沟谷及公园。

【营养及药用功效】果实含维生素B、脂肪、碳水化合物等。种子含油31.7%。性味甘，寒。补肾、清肝、明目。适用于腰膝酸软、肾虚、目昏、水肿等症。

【食用部位及方法】果实。夏季采摘成熟果实，用清水洗净后，可直接食用。口感清甜。

聚花果球形，成熟时橘红色



叶片卵形，不裂或3～5深裂

聚果榕

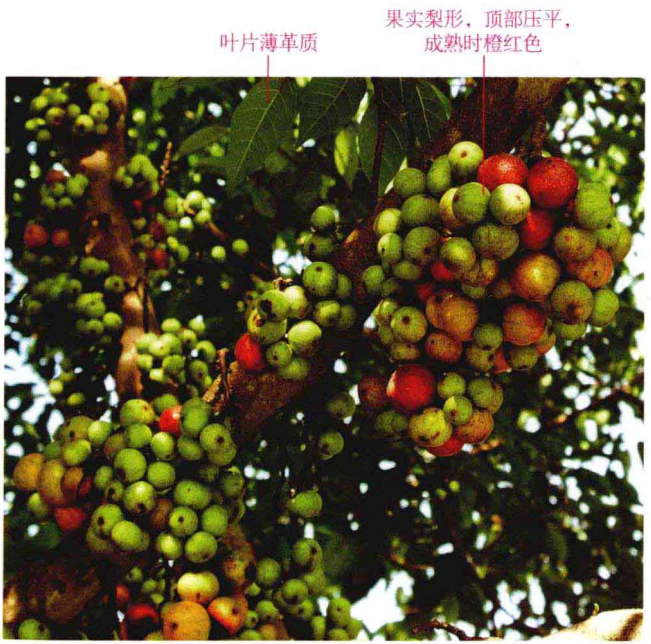
Ficus racemosa L.　　桑科　榕属

【特征】乔木。叶薄革质，长椭圆形、椭圆形或椭圆状倒卵形，先端渐尖，基部楔形微钝，全缘。榕果聚生在老茎上的瘤状短枝上，稀有对生在枝条的叶腋处，果梨形，顶部压平，基部缢缩成果柄，成熟时橙红色。花期5 ~ 7月，果期秋季。

【分布】广西、云南、贵州等地。生山坡、杂树林及公园。

【营养及药用功效】含多种维生素、胡萝卜素、碳水化合物，矿物质等。药用功效不详。

【食用部位及方法】果实。秋季采摘成熟果实，用清水洗净后，可直接食用，味甜。



玉兰花（白玉兰　木兰　望春花　玉堂春）

Magnolia denudata Desr.　　木兰科　木兰属

【特征】落叶乔木。叶倒卵状长圆形，全缘。花先叶开放，单生于小枝顶端，白色，有芳香味；萼片与花瓣无明显区别。聚合蓇葖果，圆柱形，果柄粗短，密生褐色茸毛。花果期4～5月。

【分布】全国大部分地区。生林地、路边、庭院及公园。

【营养及药用功效】玉兰花含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、挥发油等。性味温。益肺和气、消痰。适用于咳嗽、头晕胸闷、感冒头痛等症。

【食用部位及方法】花朵。春季采集，用清水洗净后，入开水中略焯一下，可煮粥、炒食、炖鱼炖肉、裹面糊炸食。也可用糖或蜂蜜腌制成酱，做甜食的馅料。

花单生小枝顶端

白兰花（白兰　白缅花　缅桂）

Michelia alba DC.　　木兰科　含笑属

【特征】常绿乔木。树皮灰色。叶薄革质，卵状椭圆形或长圆形，两端均渐狭，全缘，叶脉羽状。花白色或略带黄色，单花腋生，香味浓烈。聚合果，卵球形，一般不结实。花果期5～9月。

【分布】长江流域以南及西南等地。生路边、庭院及公园。

【营养及药用功效】营养成分不详。性味苦，辛，温。止咳、化浊。适用于慢性支气管炎、前列腺炎等症。

【食用部位及方法】花朵。春、夏季采集，洗净后，可煮粥、煮汤、熏制茶叶。花还可提取香料等。

山　楂（酸楂　山里果儿）

Crataegus pinnatifida Bge.　　蔷薇科　山楂属

【特征】落叶乔木。植株有刺，稀有无刺。叶宽卵形或三角状卵形，通常有3 ~ 5对羽状深裂片，叶缘有重锯齿；伞房花序；萼筒钟状，萼片三角状卵形；花白色，花瓣5；果实近球形，直径1 ~ 1.5cm，深红色，具浅色斑点。花果期5 ~ 10月。红果（山里红）与本种的主要区别是，果实大、肉厚、叶片分裂较浅。

【分布】华北，黑龙江、辽宁、内蒙古、山东、河南、江苏等地。生山坡杂木林或灌丛中。

【营养及药用功效】含蛋白质、碳水化合物、维生素、矿物质、山楂酸等。性味酸，甘，微温。消食健胃、活血祛瘀、降血压、降血脂。适用于消化不良、高血压、高血脂等症。

【食用部位及方法】果实。秋季采摘，可直接生食或与糖煮汤，味道酸甜。还可制做山楂片、山楂糕、果酱、山楂酒等。

甘肃山楂（野山楂）

Crataegus kansuensis Wils.　　蔷薇科　山楂属

【特征】落叶乔木。叶宽卵形，先端急尖，基部截形或宽楔形，叶缘有3 ~ 5对浅裂片或不规则的重锯齿；伞房花序；花白色；果实近球形，红色或橘黄色；萼片宿存。花果期5 ~ 10月。

【分布】河北、北京、山西、甘肃、陕西、贵州、四川等地。生山坡杂林或灌丛中。

【营养及药用功效】不详。

【食用部位及方法】同山楂。

山杏仁（西伯利亚杏仁　苦杏仁）

Prunus sibirica L.　　蔷薇科　李属

【特征】落叶乔木。枝条灰褐色或淡红色。叶卵圆形，基部圆形或近心形。花瓣白色或粉红色。核果近球形，肉薄，直径不超过2.5cm，黄色，成熟时开裂。另外辽杏的杏仁可食用。

【分布】主要分布长江以北。生山坡杂木林或灌丛中。

【营养及药用功效】杏仁主要含脂肪、蛋白质，苦杏仁苷等。杏仁性味苦，温，有毒。止咳祛痰、平喘、润肠、养颜。适用于感冒咳嗽、气喘、肠燥便秘等症。

【食用部位及方法】果实、杏仁。春季采摘嫩杏，生食或用糖淹食。夏季采摘果实，可制成杏脯、杏酱。杏仁经过水泡去除苦味后，可做凉拌菜、煮粥或用油炸食。还可做杏仁霜、杏仁露、酱菜、糕点、杏仁油等。

【提示】生杏仁中含有毒物质氢氰酸，不可多食，以防中毒。脱毒后的杏仁可食用。

褐　梨（小糖梨）

Pyrus phaeocarpa Rehd.　　蔷薇科　梨属

【特征】落叶乔木。幼枝紫褐色，无毛。叶卵圆形、椭圆形或长卵形，先端急尖，基部宽楔形，叶缘有尖锯齿；萼片三角形，内面密生茸毛；伞形总状花序，总梗及花梗老时无毛；花瓣白色；果实球形或卵形，直径2 ~ 2.5cm，褐色，具浅色斑点。花果期4 ~ 9月。

【分布】河北、山东、山西、陕西、甘肃等地。生山坡杂林中。

【营养及药用功效】果实含蛋白质、碳水化合物、维生素、矿物质等。性味甘，酸。生津止渴。

【食用部位及方法】果实。秋季采摘，可直接食用，味道酸甜，但果肉石细胞多。也可煮梨水喝。

槐树花（刺槐　洋槐花）

Robinia pseudoacacia L.　　豆科　洋槐属

【特征】落叶乔木。树皮灰褐色，纵裂，枝条光滑。叶椭圆形或卵状椭圆形，全缘，叶柄基部常有2托叶刺；总状花序腋生，下垂；花白色，有芳香气味；荚果条状长圆形，扁平；种子黑褐色，肾形。花果期4～9月。

【分布】辽宁、内蒙古、河北、北京、天津、山东、宁夏及长江流域等地。生山坡、丘陵、村寨旁、公园。

【营养及药用功效】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素、矿物质、刀豆酸、槐花二醇等。性味微苦，凉。清热凉血、止血降压。适用于肠道出血、痔疮便血、清肝火、降血压等症。

【食用部位及方法】花朵。春季采集，洗净后，放入开水中焯一下后，可做包子、菜饼、或直接裹面糊用油炸食。花朵也可晒干后，与茶叶掺和沏水喝。

总状花序腋生，下垂，花白色

酸　角（酸豆　罗晃子　通血香）

Tamarindus indica L.　　豆科　酸豆属

【特征】常绿乔木。偶数羽状复叶，小叶8 ~ 20对，长椭圆形或矩圆形。总状花序腋生或为顶生的圆锥花序。花冠黄色有紫红色条纹，上面的3枚花瓣发达，下面2枚退化成鳞片状。荚果圆筒形，肥厚，直或微弯，深褐色。花果期6 ~ 12月。

【分布】福建、台湾、广东、广西、云南等地。生杂木林、村寨旁、田边地头及公园。

【营养及药用功效】含胡萝卜素、维生素、碳水化合物、柠檬酸、苹果酸、氨基酸等。性味甘，酸，凉。清暑热、化积滞。适用于暑热、食欲不振、便密、妊娠呕吐，小儿疳积等症。

【食用部位及方法】果实。秋季采摘，可直接食用，味酸甜。也可制做蜜饯，或制做饮料。

香　椿（香树　红椿　春阳树　春菜树）

Toona sinensis (A.Juss) Roem.　　楝科　香椿属

【特征】落叶乔木。树皮灰褐色，片条状剥落。偶数或奇数羽状复叶，小叶5 ~ 11对，卵状披针形；叶柄基部膨大有浅沟；花序圆锥状顶生；花白色，钟状，花瓣5，卵状长圆形；蒴果椭圆形，红褐色；种子椭圆形，上端有翅。花果期5 ~ 9月。

【分布】全国各地区。生山坡、杂木林、村寨或庭院中。

【营养及药用功效】每100g含蛋白质5.7g、脂肪0.4g、碳水化合物9.2g、维生素C 56mg、挥发油等。性味苦，温。清热利湿、利尿解毒。适用于治疗肠炎、痢疾、泌尿系统感染等症。

【食用部位及方法】嫩芽叶、种子。春季采集嫩芽叶，洗净后，放入开水中焯一下捞出，再放入凉水中冲洗后，可凉拌、炒食或腌制成酱菜。秋季采集种子，可培育成香椿芽拌凉菜食用。

栾树叶（栾华　木栾芽　木栾树　黑叶树）

Koelreuteria paniculata Laxm.　无患子科　栾树属

【特征】落叶乔木。羽状复叶或2回羽状复叶，小叶7～15枚，卵形或卵状长圆形；边缘具齿或羽状浅裂；圆锥花序生枝顶端；花小黄色，中心紫红色；蒴果三棱状卵形；种子圆形，黑色。花果期6～8月。

【分布】全国大部分地区。生山坡、杂木林、村寨或公园中。

【营养及药用功效】含蛋白质、氨基酸、维生素、矿物质、没食子酸等。性味苦，寒。清肝明目。适用于目赤肿痛等症。

【食用部位及方法】嫩芽叶。春季采集，洗净后，在开水中煮一下，再放入凉水中浸泡除去苦味后，可凉拌、炒食或做馅食用。

拐　枣（枳椇　鸡爪梨　万寿果）

Hovenia dulcis Thunb.　　鼠李科　拐枣属

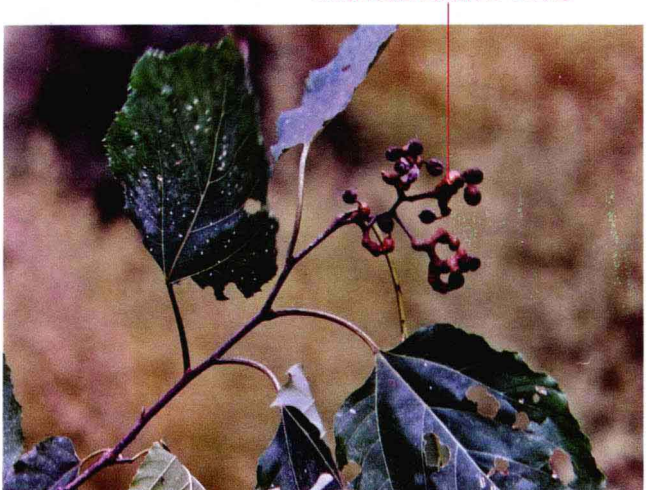
【特征】落叶乔木。枝条红褐色，有皮孔。叶广卵形或卵状椭圆形，叶缘有齿。复聚伞花序腋生或顶生。花小，黄色；花瓣倒卵形，两侧边缘内卷；浆果状核果球形，褐色；果柄肉质肥厚，扭曲状，红褐色。花果期6 ~ 10月。

【分布】西南、西北、中南、华东、华北等地。生山坡、沟边或公园。

【营养及药用功效】每100g含碳水化合物28.55g、脂肪0.07g、蛋白质0.03g、维生素C 16.3mg等。性味甘，平。清热利尿、健胃、补血。适用于烦热口渴、润五脏、清肝火、解酒毒等症。

【食用部位及方法】肉质果柄。秋季采集，洗净后，可直接生食。还可煮粥、制糖、做饮料、泡酒等。

果柄肉质肥厚扭曲状，红褐色



石榴花（安石榴）

Punica granatum L.　　石榴科　石榴属

【特征】小乔木。叶倒卵形至长圆状披针形；花红色，单生或数朵簇生枝端或叶腋；浆果近球形，褐黄色至红色，萼宿存；种子多数，具肉质外种皮和坚硬内种皮。花果期5～7月。

【分布】全国各地。生庭院、公园和果园等处。

【营养及药用功效】果实含蛋白质、脂肪、碳水化合物、有机酸、维生素C、维生素B等。石榴花性味酸涩，平。花治鼻血、吐血。果实有止渴、生津、解酒作用。果皮有止血、驱虫等功效。

【食用部位及方法】花萼筒、浆果。夏季采摘不结果实的花萼筒，用清水洗净后，放入开水中焯一下捞出，入凉水中浸泡，除去酸涩味后与肉炒食，别具风味。也可开水中略焯一下后，晒干备用，吃时开水泡透，与肉炒食。云南大理民间餐馆常有此菜。

【提示】花萼筒不可在开水中焯得时间过长，否则花萼筒绵软，口感不脆。

花红色，单生或数朵簇生

黑　枣（软枣　君迁子　野柿子　鸡心柿）

Diospyros lotus L.　　柿树科　柿树属

【特征】落叶乔木。叶椭圆形或长圆形，有叶柄；花单性，雌雄异株，簇生叶腋；花萼4裂，裂片三角形；花冠淡黄色或淡红色；浆果球形或椭圆形，直径1 ~ 1.5cm，初熟时黄褐色，熟透后变黑色，被白色蜡层。花期5 ~ 6月，果期9 ~ 10月。

【分布】辽宁，华北、西北、华中、华南、西南等地。以华北分布最多。生山坡、路边、山谷、村寨或庭院。

【营养及药用功效】含碳水化合物、维生素C、鞣质等。性味甘，涩，凉。止渴、除烦热。适用于消渴、烦热等症。

【食用部位及方法】成熟果实。秋季采集，放至无涩味时可直接食用，还可酿酒、做醋、制作冰糖葫芦。也可晒干后食用。

鸡蛋花（大季花　缅栀子）　夹竹桃科　鸡蛋花属

Plumeria rubra L.var. *acutifolia* (Poir.) Bailey

【特征】小乔木。枝粗壮，肉质，具乳汁。叶长圆状倒披针形，先端急尖，基部楔形；叶柄较长；聚伞花序顶生，花冠白色，中心鲜黄色，花冠筒长1.5 ~ 2cm；蓇葖果双生，叉状，长圆形；种子长圆形，顶端具翅。花果期5 ~ 12月。

【分布】广东、广西、云南等地。生村寨旁、庭院、山坡、路边及公园。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素0.62mg、维生素B_2 0.31mg、维生素C 314mg、芳香油等。性味甘，平。润肺解毒。适用于痢疾、腹泻、止咳等症。

【食用部位及方法】花。春季、夏季、秋季均可采集，晒干后可泡茶饮用，气味醇香。鲜花含芳香油，可提取香料。

番木瓜（万寿果　番瓜　木瓜　树冬瓜）

Carica papaya L.　　番木瓜科　番木瓜属

【特征】多年生软木质乔木。茎直立，不分枝，有螺旋状排列的叶痕。叶近圆形，常5～9深裂，裂片羽状分裂。花单性或两性，雌花单生或数朵排成伞房状，花冠白色。浆果肥大肉质，近球形或橄榄形。种子圆形，黑色，表面有皱纹。花果期全年。

【分布】华南、华东南部及西南等地。生山坡、路边、村寨旁、庭院公园。

【营养及药用功效】果实含丰富的维生素、碳水化合物、蛋白质、脂肪、有机酸、木瓜蛋白酶等。性味甘，涩，平。解渴消暑热、健脾胃、助消化。

【食用部位及方法】果实。在南方全年可采集。未成熟的果实，去皮后可炒食或与鸡一起炖食。成熟的果实可直接食用。

沙　枣（银柳　红豆　牙格达）

Elaeagnus angustifolia L.　　胡颓子科　胡颓子属

【特征】落叶灌木或小乔木。幼枝被银灰色鳞片。叶披针形或狭披针形，先端尖或钝，基部宽楔形，两面被白色鳞片。花银白色，生小枝下部叶腋；花被钟形，上部4裂，外被鳞片。果实核果，长圆状椭圆形，黄褐色或栗褐色，密被白色鳞片。花果期4～10月。

【分布】新疆、甘肃、陕西、河南、山西、宁夏、内蒙古、辽宁等地。生沙漠边缘、戈壁滩、荒漠或半荒漠地区。

【营养及药用功效】果实含碳水化合物43%～59%、蛋白质约10%，还含维生素C、脂肪、矿物质等。性味甘，酸，涩，平。健胃、止泻、利尿、镇静。适用于胃痛、腹泻、体虚、肺热咳嗽等症。

【食用部位及方法】果实。秋季采集果实，可直接食用。还可制作果汁、果酱、果脯，也可酿酒等。

第五章
菌类植物

口蘑科

松　茸（松口蘑　松蕈　鸡肉丝菌）口蘑科　口蘑属

Tricholoma matsutake (S.Ito et Imai) Sing.

【特征】子实体中等至较大。菌盖扁球形至近平展，具黄褐色至栗褐色平伏的纤毛状鳞片。菌肉白色而厚。菌褶白色或稍带乳黄色，较密，弯生而不等长。菌柄较粗壮，菌环以上污白色并有粉粒，菌环以下具栗褐色纤毛状鳞片，内实，基部稍膨大。

【分布】黑龙江、吉林、安徽、山西、四川、云南、贵州、西藏、台湾等地。生松林或针阔叶林混交地。

【营养及药用功效】每100g含蛋白质2g、脂肪0.5g、维生素B_2 0.17mg、维生素C 0.01mg，还含有多种氨基酸等。蘑菇多糖有抗癌效用。性味甘，平。具有益肠胃，止痛，理气化痰等功效。

【食用部位及方法】子实体。夏季、秋季采集，洗净后，可炒食、做汤或炖食。也可晒干备用。常食用可提高免疫力，延年益寿。

鸡　枞（伞把菇　鸡枞菌　白蚁菰）口蘑科　鸡枞属

Termitomyces eurrhizus (Berk.) R. Heim

【特征】子实体大型。菌盖深灰色、灰黑色或黑褐色，顶部中心具钝尖，自中心向边缘具放射状沟纹，表面有放射状裂纹。菌柄粗壮，白色，常膨大呈纺锤形，假根长可达20cm以上，表面黑色。

【分布】主要分布我国西南部。生山坡、田野林缘或白蚁窝旁。

【营养及药用功效】含蛋白质、脂肪、维生素、多种氨基酸及矿物质等。性味甘，平。有益胃、清神、提高免疫力等功效。

【食用部位及方法】子实体。夏季、秋季采集，洗净后可直接炒食、做汤或与肉类炖食。也可放入开水中略焯一下后，做凉拌菜。还可将鸡枞切碎在油锅中炸制成鸡枞油，是非常鲜美的调味品。也可晒干备用。该菌肉嫩气香味美，是南方著名的野生食用菌。

青头菌（绿菇　变绿红菇　青菌）　红菇科　红菇属

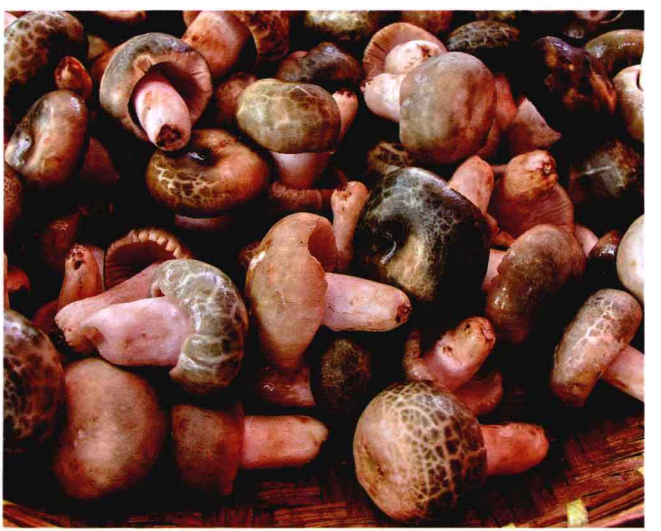
Russula virencens (Schaeff. ex Zented.) Fr.

【特征】子实体中等至较大。菌盖初为球形，后变半球形并渐伸展，菌盖中部常稍下凹，不黏，浅绿色或灰绿色，表面常龟裂。菌肉白色。菌褶白色，较密，等长，近直生或离生。菌柄粗0.8 ~ 3.5cm，内实或松软。

【分布】东北，江苏、福建、河南、广西、四川、云南、贵州、西藏等地。生栎、桦、栗、栲等阔叶林中地上。

【营养及药用功效】每100g含蛋白质2.84g、硫胺素0.043g、多种矿物质等。性味甘，寒。具有明目，泻肝火，散热舒气等功效。

【食用部位及方法】子实体。夏季、秋季采集，洗净后，可炒食、做汤或与肉类炖食。也可晒干备用。常食用可提高免疫力。



铆钉菇（红肉蘑　血红铆钉菇　松蘑）

Gomphidius viscidus (L.) Fr.　铆钉菇科　铆钉菇属

【特征】子实体中等大。菌盖初期呈钟形或近圆锥形，后渐平展中部凸起，红褐色，表面光滑有黏液，菌肉淡黄褐色。菌盖背面的菌褶延生，不等长，灰黄色至紫褐色。菌柄长，圆柱形向下渐细，与伞盖色相近且基部带黄色，实心。

【分布】东北，河北、山西、四川、云南、广东、湖南、西藏等地。生松树林中。

【营养及药用功效】含蛋白质、脂肪、氨基酸等。性味甘，平。补中益气、强身健体。治神经性皮炎等症。

【食用部位及方法】子实体。夏季、秋季采集，洗净后在开水中略焯一下捞出，可炒食、做汤或与肉类炖食。该菌肉厚黏滑，味道较好，是华北地区常见的野生食用菌。也可晒干备用。

鸡油菌（鸡蛋黄菌　杏黄菌）

Cantharellus cibarius Fr.　　鸡油菌科　鸡油菌属

【特征】子实体中等大。喇叭形，肉质，杏黄色至蛋黄色。菌盖直径约3 ~ 10cm，高约7 ~ 12cm，初期菌盖扁平，后渐向下凹，菌盖常有白粉状物，成熟后中心具不甚明显的小鳞片。菌肉稍厚，蛋黄色。棱褶窄而分叉或有横脉相连，延生至柄部。菌柄黄色，向下渐细，光滑，内实，长约2 ~ 8cm，粗0.5 ~ 1.8cm。

【分布】吉林、河南、陕西、甘肃、江苏、浙江、湖南、湖北、安徽、福建、四川、云南、西藏等地。夏秋季分散或群生林中地上。

【营养及药用功效】含蛋白质、脂肪、氨基酸、胡萝卜素、维生素A、维生素C等。性味甘，寒。明目、益肠胃。适用于皮肤粗糙、眼干等维生素A缺乏症。

【食用部位及方法】子实体。夏季、秋季采集，洗净后，可炒食、做汤或与肉类炖食。该菌味道鲜美，具有浓郁的香味。

干巴菌（莲座革菌　灰色干巴菌）

Thelephora vialis Schwein.　　革菌科　革菌属

【特征】子实体中等大小，软栓质，多呈莲座状或覆瓦状，基部近无柄。远子实层面灰褐色，黑褐色，幼时呈灰白色。子实层面淡咖啡色，光滑，偶在分枝基部具棘状突起或自基部向边缘形成放射状脊。菌肉灰白色，子实体具特殊香味。

【分布】云南、四川、青海、江苏、安徽、浙江、江西、福建、广东等地。生松林带内地上。

【营养及药用功效】含蛋白质、脂肪、氨基酸、矿物质等。性味甘，平。祛风散寒、舒筋活络。适用于风湿痹痛、筋脉拘挛。该菌是制造“舒筋丸”的重要原料。

【食用部位及方法】子实体。夏季、秋季采集，洗净后剁碎，可与辣椒肉炒食，风味独特。为云南人喜食的野生食用菌。

小美牛肝菌（见手青　华美牛肝菌）

Boletus speciosus Frost　　牛肝菌科　牛肝菌属

【特征】子实体粗壮肥大，菌盖近半球形，后近平展，粉红色，但常退为土黄色或黄褐色带粉红色。菌肉黄色，味柔和。菌管近离生。菌柄基部紫红色，上部鲜黄色，具黄色及紫红色细网纹，网纹达菌柄长度的一半或更多。菌体伤后微变蓝色。

【分布】四川、贵州、云南、江苏、安徽、浙江、广东等地。夏秋季单生或群生林中地上。

【营养及药用功效】含蛋白质、脂肪、粗纤维、碳水化合物、矿物质、维生素、氨基酸等。具清热解烦、养血和中、降血脂、增强免疫力的功效。

【食用部位及方法】子实体。夏季、秋季采集，洗净后，在开水中略焯一下捞出，可炒食、做汤或与肉类炖食。

双色牛肝菌（红牛肝　见手青）

Boletus bicolor Peck　　牛肝菌科　牛肝菌属

【特征】子实体粗壮肥大，菌盖初期近半球形，后近平展，幼时深红色，后渐退为浅红褐色，表面有绒质感，不黏。菌肉黄白色，菌管近离生，黄色。菌孔黄色，极细密。菌体伤后迅速变蓝色。菌柄上部1/5 ~ 1/3处为鲜黄色，中下部为紫红色，光滑，无网纹。

【分布】福建、重庆、四川、云南、西藏等地。夏秋季单生或群生林中地上。

【营养及药用功效】含蛋白质、脂肪、粗纤维、碳水化合物、矿物质、维生素、氨基酸等。具益肝健脾等功效。

【食用部位及方法】子实体。夏季、秋季采集，洗净后，在开水中略焯一下捞出，可炒食、做汤或与肉类炖食。

点柄黏盖牛肝菌（栗壳牛肝菌　点柄乳牛肝菌）

Suillus granulatus (L. ex Fr.) O.Kuntze

牛肝菌科　黏盖牛肝菌属

【特征】子实体中等大。菌盖初时半球形或近球形，展开后近扁平形，菌盖表面黄褐色，黏滑。菌盖背面鲜黄色，海绵状，有许多针状小孔。菌柄浅黄色，腺点通常不超过柄长的一半。

【分布】东北、华北，河南、江苏、浙江、安徽、广西、云南、贵州、福建、台湾、西藏等地。生松树林或混交林中。

【营养及药用功效】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等。性味甘，温。用于治疗大骨节病，对肿瘤有一定的抑制作用。

【食用部位及方法】子实体。夏季、秋季采集，洗净后在开水中略焯一下捞出，可炒食或与肉类炖食，口感滑嫩，味道较好，是常见的野生食用菌。也可晒干备用。

鸡腿蘑（毛头鬼伞） 鬼伞科 鬼伞属

Coprinus comatus (Mull. ex Fr.) S.F.Gray.

【特征】子实体较大。菌盖呈圆柱形，初为白色，上有较大型的鳞片，后期菌体熔化成墨汁状液体。菌柄白色，较细长，圆柱形向下渐粗，中空心。菌环于菌盖边缘连接，常随着菌柄的伸长而移动。

【分布】东北、华北、西北等地。生田野、山坡、杂林、公园草地等处。鸡腿蘑可人工栽培，因成熟快，必须注意采收时间。

【营养及药用功效】每100g干品含蛋白质17.98g、脂肪2.63g、碳水化合物48.9g，还含维生素等。性味甘，平。具有清神、助消化、治痔、降血糖等功效。

【食用部位及方法】子实体。春季至秋季采集，洗净后，在开水中焯一下捞出，放入凉水中冲洗后，可炒食或与肉类炖食。

【提示】鸡腿蘑含有石碳酸等肠道刺激物质，与酒类同食易引起中毒。采集后应尽快食用，存放时间稍长会变黑。

光柄菇科

草　菇（中国菇　稻草菇　美味苞脚菇）

Volvariella volvacea (Bull. ex Fr.) Sing.

光柄菇科　离褶伞属

【特征】子实体较大。菌盖初时近钟形，后伸展中部稍凸起，灰褐色。菌肉白色。菌褶白色，后变分红色，离生，不等长。菌柄圆柱形，内实。菌托大，杯状，白色或灰黑色。

【分布】主要分布南方和河北。喜群生在草堆上。现广泛栽培。

【营养及药用功效】主要含蛋白质、维生素、多种氨基酸、多种微量元素等。性味寒，甘。可增强人体免疫力、加速创伤愈合、防治坏血病、降低胆固醇等作用。

【食用部位及方法】子实体。南方夏、秋季采集。人工栽培四季可采集。以伞盖不张开为佳品。洗净后，可炒食或与肉类炖食，肉嫩味美。

大红菇（革质红菇）

Russula alutacea (Pers.) Fr.　　红菇科　红菇属

【特征】子实体大型。菌盖初期半球形，后平展中部下凹，深红色或紫红色。菌褶乳白色后淡赫黄色，褶间有横脉。菌柄近圆柱形，白色，常于上部或一侧带粉红色，或全部粉红色而下部渐淡。

【分布】大部分地区有分布。生林中地上。

【营养及药用功效】营养成分不详。该菌药用，可制成“舒筋散”，治疗腰腿疼痛、手脚麻木、筋骨不适、四肢抽搐等症。

【食用部位及方法】子实体。夏、秋季采集。洗净后，在开水中焯一下捞出，可炒食或与肉类炖食。福建武夷山一带民间妇女生小孩后，常用大红菇煲汤喝。

橙黄蘑菇

Agaricus perrarus Schulzer. 蘑菇科 蘑菇属

【特征】子实体较大。菌盖初呈近钟形，后渐展平，橙黄色，密生从毛状鳞片。菌肉白色。菌褶后期黑褐色，离生，不等长。菌柄圆柱形，基部略膨大，肉质松软。菌环生菌柄上部，菌环以下有白色纤毛状鳞片。

【分布】东北，河北、北京、山西、新疆、西藏等地。夏、秋群生混交林地上。

【营养及药用功效】不详。

【食用部位及方法】子实体。夏、秋季采集。以伞盖不张开为佳品。洗净后，在开水中略焯一下捞出，可炒食或与肉类炖食。

羊肚菌（尖顶羊肚菌）

Morchella conica Fr.　　羊肚菌科　羊肚菌属

【特征】子实体肉质，稍脆。菌盖长圆锥形，顶端尖，表面凹下形成许多长形凹坑，多纵向排列，浅褐色或黑褐色。菌柄白色，中空，表面有不规则纵沟。

【分布】河北、山西、江苏、甘肃、云南、新疆等地。生林中潮湿地或腐叶层上。

【营养及药用功效】干品每100g含脂肪2.72g、粗纤维14.05g，还含有多种维生素、碳水化合物、氨基酸等。性味甘，平。益肠胃，化痰理气。可用于治消化不良、痰多气短等症。

【食用部位及方法】子实体。春季、夏季采集，洗净后可直接炒食或炖食，味道鲜美，是著名的野生食用菌。还可晒干备用。

头状秃马勃（灰蒜　灰包　药苞）

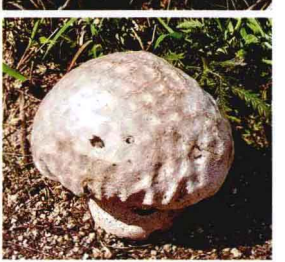
Calvatia craniiformis (Schw.) Fr.　马勃科　马勃属

【特征】子实体陀螺形，直径4 ~ 8cm，不孕基发达。包被两层，膜质，紧密贴在一起，初为灰白色或淡茶色，表面密生肉质细毛，后逐渐光滑；肉质紧密有弹性；老熟时包被破裂脱落，子实体呈海绵状，有大量的灰褐色孢子粉。另外，紫颓马勃、大颓马勃、褐孢大秃马勃、梨形马勃等的幼嫩子实体均可食用。

【分布】全国大部分地区。生山坡、草地、林下。

【营养及药用功效】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、氨基酸、马勃素、矿物质等。性味辛，平。清肺利咽，解毒，止血等功效。适用于咳嗽失音、吐血、外伤出血等症。

【食用部位及方法】幼嫩子实体。夏季采集，洗净后，可炒食或炖食，口感鲜美嫩软。马勃孢子粉可与糖稀熬制成马勃糖食用。



毛木耳（牛皮木耳）　木耳科　木耳属

Auricularia polytricha (Mont.) Sacc.

【特征】子实体胶质，浅盘形，耳形或不规则形，宽2～15cm，基部稍皱，无柄。新鲜时软，肉质，干后收缩。子实层生里面，平滑，紫灰色，后变黑色。外面有灰白色茸毛。

【分布】全国大部分地区。丛生柳树、桑树、槐树等阔叶树干或枯木上。

【营养及药用功效】干品每100g含蛋白质4.4g、脂肪9.7g、碳水化合物79.7g，还含多种维生素、矿物质等。性味甘，平。益气强身、活血止血。适用于风湿痛、虚弱、便血等症。

【食用部位及方法】子实体。夏季、秋季采集，洗净晒干后备用。吃时用水泡透，可拌凉菜、素炒或与肉类炒食，味道鲜美。常食用毛木耳有益于防癌、抗癌。

银　耳（白木耳）

Tremella fuciformis Berk.　　银耳科　银耳属

【特征】子实体白色或乳白色，胶质，半透明，柔软有弹性，由数片扁薄而卷缩的瓣片组成，形似花朵，直径约3 ~ 15cm。干后收缩，角质，硬而脆，白色或米黄色。

【分布】四川、贵州、云南、浙江、江苏、安徽、广东、广西、福建、湖北、湖南、陕西、西藏等地。夏秋季生阔叶树枯木上。

【营养及药用功效】含蛋白质、碳水化合物、维生素B、粗纤维、矿物质等。性味甘淡，平。滋阴、润肺、养胃、生津。适用于肺热咳嗽、久咳喉痒、痰中带血等症。银耳是名贵的滋补品。

【食用部位及方法】子实体。夏季、秋季采集，洗净晒干后备用。吃时用水泡透，可拌凉菜、炒食，做汤等，味道鲜美。常食用银耳可提高免疫力，滋润皮肤等。

附　　录

1. 野菜菜肴图片

茉莉花拌杏仁

榆钱西红柿汤

香椿苗拌核桃仁

素炒蕨菜

炸面糊花椒叶

凉拌水芹菜

凉拌抱茎苦荬菜

仙人掌果实

桑葚果实

炒松茸菌

桃叶鸭葱蘸酱

玫瑰馅元宵

枸杞叶炒鸡蛋

荠菜猪肉馅水饺

蒌蒿炒肉丝

桔梗酱菜

玉竹炖排骨

冰糖腌山杏

反枝苋饽饽

炸面糊玉兰花

凉拌紫花地丁

蒜蓉水苦荬

二月蓝炒粉丝

艾蓉炒年糕

薄荷拌山楂条

刺儿菜拌虾仁

干炸花椒叶拌面

酸辣薤白酱菜

桂花莲藕

槐树花馅团子

金银花饮

凉拌播娘蒿

薤白炒肉片

凉拌柳树芽

凉拌栾树芽

麻辣猪毛菜

马兰炒猪肝

榆钱蒸金银面

马兰松鸡蛋卷

玫瑰花凉拌菜

炸面糊槐花

素炒蕺菜

泥胡菜炒豆腐干

牛肝菌炒肉片

石榴胎炒肉丝

苜蓿炖豆腐

凉拌蒙古韭

凉拌芝麻菜

2. 野菜采集时间表

名　称	春季 3～5月	夏季 6～8月	秋季 9～11月	冬季 12～2月
蕨菜	嫩茎叶、根	根	根	根
鱼腥草	嫩茎叶、根茎	嫩茎叶、根茎	根茎	—
蔊菜	幼苗、嫩茎叶	嫩茎叶	—	—
红蓼	幼苗、嫩茎叶	嫩茎叶	—	—
水蓼	幼苗、嫩茎叶	嫩茎叶	—	—
蚕茧蓼	幼苗、嫩茎叶	嫩茎叶	—	—
酸模叶蓼	幼苗、嫩茎叶	嫩茎叶	—	—
叉分蓼	幼苗、嫩茎叶	嫩茎叶	—	—
酸模	幼苗、嫩茎叶	嫩茎叶	—	—
巴天酸模	幼苗	嫩茎叶	—	—
地肤	幼苗、嫩茎叶	嫩茎叶	—	—
杂配藜	幼苗、嫩茎叶	嫩茎叶	—	—
小藜	幼苗、嫩茎叶	嫩茎叶	—	—
藜	幼苗、嫩茎叶	嫩茎叶	—	—
盐地碱蓬	幼苗	嫩茎叶	—	—
猪毛菜	幼苗	嫩茎叶	—	—
青葙	幼苗	嫩茎叶	—	—
反枝苋	幼苗、嫩茎叶	嫩茎叶	—	—
刺苋	幼苗	嫩茎叶	—	—
凹头苋	幼苗	嫩茎叶	—	—
皱果苋	幼苗	嫩茎叶	—	—
牛膝	幼苗	嫩茎叶	—	—
空心莲子草	幼苗、嫩茎叶	嫩茎叶	—	—
马齿苋	幼苗、嫩茎叶	嫩茎叶	嫩茎叶	—
牛繁缕	幼苗、嫩茎叶	嫩茎叶	—	—
莲	根茎	叶片、莲子	根茎	—
鸡头米	—	—	种子	—
芍药花	花	—	—	—
金莲花	—	花	花	—
芝麻菜	幼苗、嫩茎叶	幼苗、嫩茎叶	—	—
二月蓝	幼苗	嫩茎叶	—	—
独行菜	幼苗	嫩茎叶	—	—
荠菜	幼苗、嫩茎叶	嫩茎叶	—	—
豆瓣菜	幼苗	嫩茎叶	—	—
无瓣蔊菜	幼苗	嫩茎叶	—	—

续表

名　称	春季 3～5月	夏季 6～8月	秋季 9～11月	冬季 12～2月
播娘蒿	幼苗	嫩茎叶	—	—
景天三七	幼苗	嫩茎叶	—	—
龙牙草	幼苗	嫩茎叶	—	—
蛇莓	—	果实	—	—
朝天委陵菜	幼苗	嫩茎叶	—	—
鹅绒委陵菜	嫩茎叶、根	—	根	—
紫花苜蓿	嫩茎叶	种子	种子	—
南苜蓿	嫩茎叶	—	—	—
救荒野豌豆	嫩茎叶	嫩荚果	—	—
歪头菜	嫩茎叶	—	—	—
酢浆草	嫩茎叶	嫩茎叶	—	—
红花酢浆草	嫩茎叶、鳞茎	嫩茎叶、鳞茎	鳞茎	—
冬葵	嫩茎叶	嫩茎叶	—	—
紫花地丁	嫩茎叶	—	—	—
刺芹	嫩茎叶	嫩茎叶	嫩茎叶	嫩茎叶
水芹	嫩茎叶	嫩茎叶	—	—
山芹菜	嫩茎叶	嫩茎叶	—	—
野胡萝卜	—	根、嫩茎叶	根、嫩茎叶	—
荠菜	嫩茎叶	嫩茎叶	—	—
打碗花	幼苗、根	嫩茎叶、根	—	—
罗勒	嫩茎叶	嫩茎叶	—	—
毛罗勒	嫩茎叶	嫩茎叶	—	—
活血丹	嫩茎叶	嫩茎叶	—	—
益母草	幼苗	嫩茎叶	—	—
甘露子	根茎	根茎	—	—
地笋	幼苗	—	根茎	—
紫苏	—	嫩茎叶	种子	—
薄荷	嫩茎叶	嫩茎叶	—	—
少花龙葵	嫩茎叶	嫩茎叶、果实	果实	—
酸浆	—	—	果实	—
水苦荬	幼苗	嫩茎叶	—	—
大车前	幼苗	嫩茎叶	—	—
平车前	幼苗	嫩茎叶	—	—
黄花龙牙	幼苗	嫩茎叶	—	—
桔梗	—	—	根	—
党参	—	—	根	—
羊乳	—	—	根	—

续表

名　称	春季 3～5月	夏季 6～8月	秋季 9～11月	冬季 12～2月
展枝沙参	—	—	根	—
马兰	嫩茎叶	嫩茎叶	—	—
鳢肠	幼苗	嫩茎叶	—	—
菊花	—	—	花	—
蒌蒿	嫩茎叶	—	—	—
牛蒡	嫩茎叶	—	根	—
野茼蒿	幼苗	嫩茎叶	嫩茎叶	嫩茎叶
刺儿菜	幼苗	—	—	—
大刺儿菜	幼苗	—	—	—
鼠麴草	幼苗、嫩茎叶	—	—	—
泥胡菜	幼苗、嫩茎叶	—	—	—
桃叶鸭葱	幼苗、嫩茎叶	—	—	—
蒲公英	幼苗、嫩茎叶	—	—	—
苣荬菜	嫩茎叶、根	根	—	—
苦苣菜	幼苗、嫩茎叶	嫩茎叶	—	—
山莴苣	幼苗、嫩茎叶	嫩茎叶	—	—
抱茎苦荬菜	幼苗、嫩茎叶	—	—	—
苦菜	幼苗、嫩茎叶	—	—	—
黄鹌菜	幼苗、嫩茎叶	—	—	—
茵陈蒿	幼苗	—	—	—
野慈菇		—	球茎	—
鸭舌草	嫩茎叶	嫩茎叶	—	—
凤眼莲	嫩茎叶	嫩茎叶	—	—
荸荠	球茎	—	球茎	—
黄花菜	—	花	—	—
黄精	幼苗、根茎	—	根茎	—
玉竹	幼苗、根茎	—	根茎	—
薤白	嫩茎叶、鳞茎	鳞茎	鳞茎	—
野韭菜	嫩茎叶	花	—	—
山韭	嫩茎叶	嫩茎叶	—	—
蒙古韭	嫩茎叶	花	—	—
山丹	鳞茎	—	鳞茎	—
有斑百合	鳞茎	—	鳞茎	—
薯蓣	—	—	株芽、块茎	—
野燕麦	种子	种子	—	—

续表

名　称	春季 3～5月	夏季 6～8月	秋季 9～11月	冬季 12～2月
葛	—	花	块根	—
紫藤	花	—	—	—
山葡萄	—	—	果实	—
软枣猕猴桃	—	—	果实	—
狗枣猕猴桃	—	—	果实	—
中华猕猴桃	—	—	果实	—
鸡蛋果	—	—	果实	—
萝藦	—	果实	—	—
牡丹花	花	—	—	—
贴梗海棠	—	—	果实	—
玫瑰花	花	—	—	—
月季花	花	花	花	花
山楂叶悬钩子	—	—	果实	—
毛樱桃	—	果实	—	—
欧李	—	果实	—	—
火棘	—	—	果实	—
酸枣	—	—	果实	—
朱槿	花	花	花	花
吊球花	花	花	花	花
仙人掌	茎	茎、果实	茎、果实	茎
刺五加	嫩茎叶	—	皮	—
枸杞	嫩茎叶	—	果实	—
金银花	花	—	—	—
花椒叶	嫩枝叶	—	—	—
沙棘	—	—	果实	—
杜鹃花	花	—	—	—
茉莉花	—	花	花	—
桂花	—	—	花	—
番石榴	—	—	果实	—
银杏	—	—	果实	—
柳树芽	嫩芽叶	—	—	—
核桃楸	—	—	果实	—
榆树钱	榆钱、嫩叶	—	—	—
桑葚	嫩叶	嫩叶、果实	—	—
构树果	—	—	果实	—

续表

名　称	春季 3～5月	夏季 6～8月	秋季 9～11月	冬季 12～2月
聚果榕	—	—	果实	—
玉兰花	花	—	—	—
白兰花	花	花	—	—
山楂	—	—	果实	—
甘肃山楂	—	—	果实	—
山杏仁	—	果实、杏仁	—	—
褐梨	—	—	果实	—
槐树花	花	—	—	—
酸角	—	—	果实	—
香椿	嫩芽叶	—	种子	—
栾树叶	嫩芽叶	—	—	—
拐枣	—	—	果柄	—
石榴花	花萼筒	—	果实	—
黑枣	—	—	果实	—
鸡蛋花	花	花	花	—
番木瓜	果实	果实	果实	果实
沙枣	—	—	果实	—
松茸	—	子实体	子实体	—
鸡枞	—	子实体	子实体	—
青头菌	—	子实体	子实体	—
铆钉菇	—	子实体	子实体	—
鸡油菌	—	子实体	子实体	—
干巴菌	—	子实体	子实体	—
小美牛肝菌	—	子实体	子实体	—
双色牛肝菌	—	子实体	子实体	—
点柄黏盖牛肝菌	—	子实体	子实体	—
鸡腿蘑	子实体	子实体	子实体	—
草菇	—	子实体	子实体	—
大红菇	—	子实体	子实体	—
橙黄蘑菇	—	子实体	子实体	—
羊肚菌	子实体	子实体	—	—
头状秃马勃	—	子实体	子实体	—
毛木耳	—	子实体	子实体	—
银耳	—	子实体	子实体	—

野菜拉丁名索引

A

Acanthopanax senticosus (Rupr. et Maxim.) Harms 刺五加 /135
Achyranthes bidentata Bl. 牛膝 /28
Actinidia arguta (Sieb.et Zucc.) Planch. 软枣猕猴桃 /117
Actinidia chinensis Planch. 中华猕猴桃 /119
Actinidia kolomikta Maxim.et Rupr. 狗枣猕猴桃 /118
Adenophora divaricata Franch. et Savat. 展枝沙参 /79
Agaricus perrarus Schulzer. 橙黄蘑菇 /181
Agrimonia pilosa Ledeb. 龙牙草 /44
Allium macrostemon Bge. 薤白 /106
Allium mongolicum Regel 蒙古韭 /109
Allium ramosum L. 野韭菜 /107
Allium senescens L. 山韭 /108
Alternanthera philoxeroides (Mart.) Griseb. 空心莲子草 /29
Amaranthus lividus L. 凹头苋 /26
Amaranthus retroflexus L. 反枝苋 /24
Amaranthus spinosus L. 刺苋 /25
Amaranthus viridis L. 皱果苋 /27
Arctium lappa L. 牛蒡 /84
Artemisia capillaris Thunb. 茵陈蒿 /98
Artemisia selengensis Turcz. 蒌蒿 /83
Auricularia polytricha (Mont.) Sacc. 毛木耳 /184

B

Boletus bicolor Peck 双色牛肝菌 /176
Boletus speciosus Frost 小美牛肝菌 /175
Broussonetia papyrifera (L.) Vent. 构树果 /150

C

Calvatia craniiformis (Schw.) Fr. 头状秃马勃 /183
Calystegia hederacea Wall. 打碗花 /61
Cantharellus cibarius Fr. 鸡油菌 /173
Capsella bursa-pastoris (L.) Madic. 荠菜 /39
Carica papaya L. 番木瓜 /166
Celosia argentea L. 青葙 /23
Cephalanoplos segetum (Bunge) Kitam. 刺儿菜 /86
Cephalanoplos setosum (Willd.) Kitam. 大刺儿菜 /87
Chaenomeles speciosa (Sweet) Nakai 贴梗海棠 /124

Chenopodium album L. 藜 /20
Chenopodium hybridum L. 杂配藜 /18
Chenopodium serotinum L. Cent. Pl. 小藜 /19
Codonopsis lanceolata (Sieb.et Zucc.) Trautv. 羊乳 /78
Codonopsis pilosula (Franch.) Nannf. 党参 /77
Coprinus comatus (Mull. ex Fr.) S.F.Gray. 鸡腿蘑 /178
Crataegus kansuensis Wils. 甘肃山楂 /155
Crataegus pinnatifida Bge. 山楂 /154
D
Daucus carota L. 野胡萝卜 /59
Dendranthema morifolium (Ramat.) Tzvel. 菊花 /82
Descurainia sophia (L.) Webb. 播娘蒿 /42
Dioscorea opposita Thunb. 薯蓣 /112
Diospyros lotus L. 黑枣 /164
Duchesnea indica (Andr.) Focke 蛇莓 /45
E
Eclipta prostrata L. 鳢肠 /81
Eichhornia crassipes (Mart.) Solms 凤眼莲 /101
Elaeagnus angustifolia L. 沙枣 /167
Eleocharis tuberosa (Roxb.) Roem.et Schult. 荸荠 /102
Eruca sativa Gars. 芝麻菜 /36
Eryngium foetidum L. 刺芹 /56
Euryale ferox Salisb. 鸡头米 /33
F
Ficus racemosa L. 聚果榕 /151
G
Ginkgo biloba L. 银杏 /145
Glechoma longtuba (Nakai) Kupr. 活血丹 /64
Gnaphalium affine D. Don 鼠麴草 /88
Gomphidius viscidus (L.) Fr. 铆钉菇 /172
Gynura crepidioides Benth. 野茼蒿 /85
H
Hemerocallis citrina Baroni 黄花菜 /103
Hemistepta lyrata Bge. 泥胡菜 /89
Hibiscus rosea-sinensis L. 朱槿 /132
Hibiscus schizopetalus Hook. F. 吊灯花 /133
Hippophae rhamnoides L. 沙棘 /139
Houttuynia cordata Thunb. 鱼腥草 /8
Hovenia dulcis Thunb. 拐枣 /162
I
Ixeris chinensis (Thunb.) Nakai 苦菜 /96
Ixers sonchifolia Hance 抱茎苦荬菜 /95
J
Jasminum sambac (Soland.) Ait. 茉莉花 /141

Juglans mandshurica Maxim. 核桃楸 /147
K
Kalimeris indica (L.) Sch.-Bip. 马兰 /80
Kochia scoparia (L.) Schrad 地肤 /17
Koelreuteria paniculata Laxm. 栾树叶 /161
L
Lactuca indica L. 山莴苣 /94
Leonurus japonicus Houtt. 益母草 /65
Lepidium apetalum Willd.Sp Pl. 独行菜 /38
Lilium concolo Salisb. var. *pulchellum* (Fisch.) Regel 有斑百合 /111
Lilium pumilum DC. 山丹 /110
Lonicera japonica Thunb. 金银花 /137
Lycium chinense Mill. 枸杞 /136
Lycopus lucidus Turcz. 地笋 /67
M
Magnolia denudata Desr. 玉兰花 /152
Malachium aquaticum (L.) Fries 牛繁缕 /31
Malva verticillata L. 冬葵 /54
Medicago hispida Gaertn. 南苜蓿 /49
Medicago sativa L. 紫花苜蓿 /48
Mentha haplocalyx Briq. 薄荷 /69
Metaplexis japonica (Thunb.) Makino 萝藦 /121
Michelia alba DC. 白兰花 /153
Monochoria vaginalis (Burm.f.) Presl.ex Kunth 鸭舌草 /100
Morchella conica Fr. 羊肚菌 /182
Morus alba L. 桑葚 /149
N
Nasturtium officinale R. Br. 豆瓣菜 /40
Nelumbo nucifera Gaertn. 莲 /32
Nymphoides peltatum (Gmel.) O.Ktze 荇菜 /60
O
Ocimum basilicum L. 罗勒 /62
Ocimum basilicum L.var. *pilosum* (Willd.) Benth. 毛罗勒 /63
Oenanthe javanica (Bl.) DC. 水芹菜 /57
Opuntia dillenii (Ker.-Gaw.) Haw. 仙人掌 /134
Orychophragmus violaceus (L.) O.E.Schulz 二月蓝 /37
Osmanthus fragrans (Thunb.) Lour. 桂花 /142
Ostericum sieboldii (Miq.) Nakai 山芹菜 /58
Oxalis corniculata L. 酢浆草 /52
Oxalis corymbosa DC. 红花酢浆草 /53
P
Paeonia lactiflora Pall. 芍药花 /34
Paeonia suffruticosa Andr. 牡丹花 /123
Passiflora edulis Sims 鸡蛋果 /120

Patrinia scabiosaefolia Fisch. 黄花龙芽 /75
Perilla frutescens (L.) Britt. 紫苏 /68
Physalis alkekengi L. var. *franchetii* (Mast.) Makino 酸浆 /71
Plantago depressa Willd. 平车前 /74
Plantago major L. 大车前 /73
Platycodon grandiflorus (Jacq.) A. DC. 桔梗 /76
Plumeria rubra L.var. *acutifolia* (Poir.) Bailey 鸡蛋花 /165
Polygonatum odoratum (Mill.) Druce 玉竹 /105
Polygonatum sibiricum Delar.ex Redoute 黄精 /104
Polygonum aviculare L. 萹蓄 /9
Polygonum divaricatum L. 叉分蓼 /14
Polygonum hydropiper L. 水蓼 /11
Polygonum japonicum Meissn. 蚕茧草 /12
Polygonum lapathifolium L. 酸模叶蓼 /13
Polygonum orientale L. 红蓼 /10
Portulaca oleracea L. 马齿苋 /30
Potentilla anserina L. 鹅绒委陵菜 /47
Potentilla supina L. 朝天委陵菜 /46
Prunus humilis Bge. 欧李 /129
Prunus sibirica L. 山杏仁 /156
Prunus tomentosa Thunb. 毛樱桃 /128
Psidium guajve L. 番石榴 /143
Pteridium aquilinum (L.) kuhu ver. *latiusculum* (Desv.) Underw. ex Heller 蕨菜 /7
Pueraria lobata (Willd.) Ohwi 葛 /114
Punica granatum L. 石榴花 /163
Pyracantha fortuneana (Maxim.) L. 火棘 /130
Pyrus phaeocarpa Rehd. 褐梨 /157
R
Rhododendron simsii Planch. 杜鹃花 /140
Robinia pseudoacacia L. 槐树花 /158
Rorippa dubia (Pers.) Hara 无瓣蔊菜 /41
Rosa chinensis Jacq. 月季花 /126
Rosa rugosa Thunb. 玫瑰花 /125
Rubus crataegifolius Bge. 山楂叶悬钩子 /127
Rumex acetosa L. 酸模 /15
Rumex patientia L. 巴天酸模 /16
Russula alutacea (Pers.) Fr. 大红菇 /180
Russula virencens (Schaeff. ex Zented.) Fr. 青头菌 /171
S
Sagittaria trifolia L. 野慈姑 /99
Salix babylonica L. 柳树芽 /146
Salsola collina. Pall. Illustr. 猪毛菜 /22
scorzonera sinensis Lipsch.et Krasch. 桃叶鸦葱 /90
Sedum aizoon L. 景天三七 /43

Solanum photeinocarpum Nakam.et Odash. 少花龙葵 /70
Sonchus brachyotus DC. 苣荬菜 /92
Sonchus oleraceus L. 苦苣菜 /93
Stachys sieboldii Miq. 甘露子 /66
Suaeda salsa (L.) Pall.Illustr. 盐地碱蓬 /21
Suillus granulatus (L. ex Fr.) O.Kuntze 点柄黏盖牛肝菌 /177
T
Tamarindus indica L. 酸角 /159
Taraxacum mongolicum Hand.-Mazz. 蒲公英 /91
Termitomyces eurrhizus (Berk.) R. Heim 鸡枞 /170
Thelephora vialis Schwein. 干巴菌 /174
Toona sinensis (A.Juss) Roem. 香椿 /160
Tremella fuciformis Berk. 银耳 /185
Tricholoma matsutake (S.Ito et Imai) Sing. 松茸 /169
Trollius chinensis Bge. 金莲花 /35
U
Ulmus pumila L. 榆树钱 /148
V
Veronica undulata Wall. 水苦荬 /72
Vicia sativa L. 救荒野豌豆 /50
Vicia unijuga A. Br. 歪头菜 /51
Viola yedoensis Makino 紫花地丁 /55
Vitis amurensis Rupr. 山葡萄 /116
Volvariella volvacea (Bull. ex Fr.) Sing. 草菇 /179
W
Wisteria sinensis (Sims.) Sweet 紫藤 /115
Y
Youngia japonica (L.) DC. 黄鹌菜 /97
Z
Zanthoxylum bungeanum Maxim. 花椒叶 /138
Ziziphus jujuba Mill. var. *spinosa* (Bge.) Hu ex H.f.Chow 酸枣 /131

参考文献

[1] 中国科学院植物研究所. 中国高等植物图鉴. 1—5册. 北京：科学出版社，1972.

[2] 江苏新医学院. 中药大辞典. 上下册. 上海：上海科学技术出版社，1986.

[3] 中国野菜图谱. 北京：解放军出版社，1989.

[4] 陈泗传等. 果蔬疗法大全. 上海：上海科学技术文献出版社，1992.

[5] 车晋滇. 野菜鉴别与食用保健. 北京：中国农业出版社，1998.

[6] 中国烹饪协会美食营养专业委员会. 家庭营养全书. 北京：北京出版社，2005.

[7] 周自恒. 中国的野菜. 海口：南海出版公司，2008.